

『鶏胸肉の大根すき焼き』

材料(2~3人前)

大根	1/2本	
鶏胸肉	1枚(約230g)	
卵	2~3個	
春菊	1束	
ごぼう	1/2本	
だし	1・1/2カップ	
しょう油	砂糖	みりん



作り方

- ① 鶏肉は皮を除き、一口大よりやや大きめのそぎ切りにする。大根はスライサーで、細長い薄切りにする。
- ② 春菊は4cm長さに切り、ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、鉛筆を削るようにして、ささがきにして、水に放し、水をよくきる。
- ③ すき焼き用の鍋または鍋にだし汁を入れ、しょう油大さじ5~6、砂糖、みりん各大さじ2・1/2~3を入れて火にかける。ひと煮立ちしたら、①と②を加え、鳥肉に火が通ったら、器に卵を溶きほぐし、卵をつけて食べる。