

『 春 雨 レ タ ス 鍋 』

(材料:2人分)

レタス	1個
春雨(茹でたもの)	100g
豆腐	1丁
鶏もも肉	200g
えのきたけ	1袋
昆布(10×10cm角)	1切れ
水	600cc
ぽん酢	お好み



作り方

- ① 水に昆布を入れて、しばらく置いておく。(だしを取る)
- ② レタスは洗って1枚を半分にちぎっておく。
- ③ 鶏肉・えのき・豆腐・春雨を入れ蓋をし、弱火～中火で加熱し沸騰させない。
- ④ 鶏肉に火が通ったらレタス全部入れ、ふたをして5分程にて出来上がり！