



**ご家庭で簡単に
出来る変わり鶏鍋**

特集 | 鶏鍋で冬を知る。
Get known the winter through Chicken Pot.

北の大地の鶏鍋【ポテトのポタージュ仕立て】

Chicken Pot of "North Farm Land" style. [by potato potage soup.]

材料 (二人前)

鍋の出汁

- 牛乳…………… 600cc
- 田舎みそ…………… 30g
- A- 薄口しょうゆ…………… 小さじ1
- 塩…………… 少々
- 有塩バター…………… 5g
- じゃがいも…………… 200g~250g

鍋の材料

- 鶏もも肉…………… 100g
- グリーンアスパラ… 2本
- ほうれん草…………… 1束
- たまねぎ…………… 1/2個
- しいたけ…………… 2個

Step 1 ベースを作る。

鍋にじゃがいも以外の鍋出汁材料Aを入れ、鶏鍋の出汁を作っておきます。



Step 2 ジャガイモをボイル。

じゃがいもを皮付きのまま、やわらかくなるまでボイルし、ザルに上げて皮をむく。



Step 3 出汁を作る。

Step 2で作ったじゃがいもを鍋に入れ、こまかく潰します。その後、Step 1で作った出汁に合わせ一度、沸騰するまで待ちます。



Step 4 具を入れ完成!



Step 3の中に鍋の材料を一口サイズに切った鶏もも肉、グリーンアスパラ、ほうれん草、たまねぎ、しいたけを入れ再度沸騰させて出来上がりです。

豆知識

「北の大地の鶏鍋」の残り汁で出来る簡単グラタン

食べ終わった残りのスープに、溶かしバターを20グラムと小麦粉を20グラム、混ぜ合わせて入れます。再び鍋を加熱させ、沸騰させてトロミが付けば、美味しい簡単グラタン(二人前)が出来上がります。一度、お試し下さい。