

大原千鶴さん

焼きしいたけと鶏肉のすまし汁

<材料・2人分>

11月10日(木) 放送

- | | |
|------------------|-----------------------|
| ・しいたけ(大) … 1本 | < A > |
| ・塩 … 少々 | ・塩 … 小さじ2分の1弱 |
| ・鶏もも肉 … 50グラム | ・うす口しょうゆ、酒 … 各小さじ2分の1 |
| ・かたくり粉 … 少々 | |
| ・丁字麩(ちようじふ) … 2コ | ・ねぎ(せん切り)、ゆずの皮 … 各適量 |
| ・だし … 300ミリリットル | |

<作り方>

1. しいたけは石づきを取り、塩少々をふってから傘の内側から汁けが出るまでオーブトースターで3～5分間焼き、縦半分に切る。
2. 鶏肉は7ミリ幅に切ってかたくり粉をまぶし、熱湯でサツとゆがき、ざるに上げる。
3. 丁字麩(ちようじふ)は水でもどし、柔らかくなったら絞る。
4. 鍋にだしを沸かしてAを加え、(3)の麩(ふ)を加えて弱火で5分間ほど煮る。
(2)の鶏肉を加え、30秒ほど温めたら、器に盛る。
(1)のしいたけをのせ、仕上げにねぎとゆずの皮を散らす。

