

# ねぎ塩鍋

岸朝子  
の一言

ねぎの甘みを引き立てる、  
塩味だけのお鍋。  
ごま油でコクを増します。



## 材料 4人前

### ◆具

長ねぎ…500g  
もやし…100g  
厚揚げ…150g

### ◆調味料

塩…小さじ3  
酒…1カップ  
水…4カップ  
針唐辛子…適量

ニラ…100g  
しめじ…100g  
鶏むね肉…250g

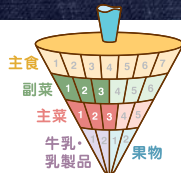
ブラックペッパー…小さじ1  
胡麻油…大さじ1  
鶏ガラスープの素…小さじ1

## 作り方

### 《下準備》

1. 長ねぎは3本をみじん切りに、2本は2cm幅で斜め切りにする。
2. ニラは、4cm幅に、しめじは石づきをとってほぐす
3. 厚揚げと鶏肉は1口大に切っておく。

- ① 鍋に、水と鶏がらスープの素を入れて煮立たせてから具と調味料を入れて煮込む。
- ② 材料に火が通ったら最後に針唐辛子を飾って出来上がり。



食事バランスガイド

副菜: 3つ

主菜: 3つ

つ(SV)は1人分