

鶏つみれ鍋



材料(4人分)

<鶏つくね>
 鶏むね肉・3枚
 酒・大1
 卵白・1個分
 土ショウガ汁・小2
 白ネギ・1本分
 ネギ・大3~4
 ショウガ・1片分
 卵黄・1~2個分

みじん切り

白菜・1/8 ~ 1/4株
 菊菜・1束
 生シイタケ・4枚
 エノキ・1パック
 焼き豆腐・1丁
 糸コンニャク・1袋

<合わせだし>
 だし汁・1200~1600ml
 酒・60~80ml
 みりん・大3~4
 しょうゆ・60~80ml
 一味唐辛子・適量
 柑橘汁(カボス)・適量
 刻みネギ・適量

作り方

- ボウルに鶏むね肉を入れ、酒、卵白、ショウガ汁をしっかりと混ぜ合わせ、みじん切りの白ネギ、刻みネギ、ショウガを混ぜ、固さを加減しながら卵黄を加えて練り混ぜる。
- <合わせだし>は合わせてひと煮立ちさせる。鍋にだしをはって火にかけ、煮立てば、<鶏つくね>をスプーンでひとつくち大ずつ丸めてだしに入れる。他の材料も加えてアクを取りながら火を通す。
- 火が通った物から、取り鉢にだし汁ごと取り、お好みで刻みネギ、一味唐辛子、柑橘汁を加えていただきます。

キノコの炊き込みご飯



材料(4人分)

お米・3合
 シメジ・1パック
 エノキ・1/2袋
 マイタケ・1/2パック
 シイタケ(生)・2~3個
 油揚げ(小)・1枚
 土ショウガ・1片
 ミツバ(刻み)・1/2束分
 だし汁・500ml

<調味料>

酒・大さじ3
 みりん・大さじ1
 塩・小さじ2
 薄口しょうゆ・大さじ2
 ユズ・適量

作り方

- 炊飯器に洗ったお米、だし汁、<調味料>を加え、シメジ、エノキ、マイタケ、シイタケ、油揚げ、土ショウガを入れて、炊飯器のスイッチを入れる。
- 炊き上がったら10~15分蒸らし、全体に大きく混ぜる。ミツバ、ユズの皮をすりおろしてご飯と混ぜ合わせ、お茶碗によそう。

介護の知恵袋

