

鶏飯の生姜添え



材 料 2人分

鶏ささみ 100 g
薄口しょうゆ 小さじ 1
酒 小さじ 1
卵 1個
油 適量

(スープ)

鶏皮 100 g
水 1000 cc
酒 大さじ 1
薄口しょうゆ 大さじ 1
塩・こしょう 少々

干しいたけ 3枚
砂糖 大さじ 1
しょうゆ 小さじ 1・1/2
干しいたけの戻し汁 カップ 1/2
ご飯 適量

(薬味)

人参 30 g
ネギ 大さじ 1
いりごま 適量
刻みのり 適量
針生姜 適量

作り方

- ① 鍋に水と軽く水洗いした鶏皮を入れて弱火にかける。アクをとりながら 30 分ほど煮込み、酒、薄口しょうゆ、塩・こしょうを入れて薄く味をつけておく。
- ② 鶏ささみは、薄口しょうゆと酒で下味をつけ、お皿に入れてラップをし、電子レンジで3分ほど温める。粗熱がとれたら、細かくさいておく。
- ③ 干しいたけは水で戻して薄切りにし、戻し汁と砂糖、しょうゆで甘辛く煮る。
- ④ 卵を溶いて、熱したフライパンに油をひいて薄焼き卵を焼き、錦糸卵にする。
- ⑤ 人参は千切りにし、さっとゆがいておく。
- ⑥ 大きめの器にご飯を盛りつけ、ささみ、干しいたけ、好みの薬味をのせて①のスープをかける。