

2016年11月12日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

愛媛いも炊き

<材料> 1人分

- ・いも炊きのタレ 180g
- ・板こんにゃく 30g
- ・里いも 115g
- ・油揚げ 15g
- ・鶏もも肉(皮付き) 75g
- ・ねぎ 50g
- ・ブラックマヨネーズ 50g
- ・ごぼう 50g

<作り方>

- ① 里いもの皮をむき、一口大に切り塩でゴロゴロさせて洗っておく。鶏もも肉も一口大に。木杓は5mm厚さの小口切り。
- ② ごぼうはタワシできれいに洗って、包丁の背で皮をこそげとり、2mm厚さの斜め薄切りにし水にさらす。鍋にごぼうとみたみたの水を入れて火にかけ、沸騰したらザルにあげる。
- ③ こんにゃくは表面に浅い隠し包丁を入れて、縦に3本に切り各々1.5cmにちぎって茹でる。油揚げは2×3cmに切る。
- ④ 鍋にいも炊きのタレを入れ、里いもを入れてから火にかける。ふたをして、竹串が通るくらいになったら鶏もも肉・ごぼう・こんにゃく・油揚げを入れて煮込む。
- ⑤ 全体に火が通ったらねぎを入れ、沸騰したら10分待つ。
- ⑥ 再び火をつけて、もやしを入れて軽く煮込んで完成。

