

# 鶏肉と野菜の煮付け

材料(2人分)



鶏肉	100g
厚揚げ	60g (1/2丁)
じゃがいも	100g (1個)
にんじん	50g (1/2本)
大根	50g (2cm)
なす	80g (1本)
ささげ	40g (4本)
しいたけ	20g (1個)
めんつゆ 3倍濃縮	大さじ2~2.5
水	300~400ml

~作り方~

- ① 鶏肉としいたけは一口大のそぎ切り、厚揚げは半分に切る。  
じゃがいもは1/4に切り、にんじんは乱切り、大根は縦半分に切る(半月切り)。
- ② なすは縦半分に切り、鹿の子状に切り目を入れ、半分に切ったものを水につけておく。  
ささげは3cmの長さに切る。
- ③ 鍋に①と材料がかぶる程度の水(300~400ml)を入れ、蓋をし、中火で20分程度加熱する。
- ④ ③に②のなす、ささげとめんつゆを加え、弱火で10分程度加熱し、味を整える。

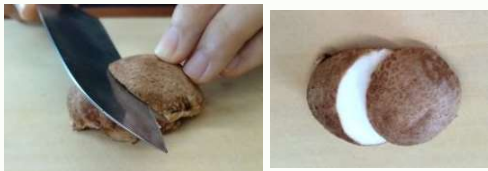
## 食べやすい工夫!



### 鶏肉(そぎ切り)

そぎ切りにすることで繊維が断ち切れ、食べやすくなります。

- ①包丁を寝かせ、手前に引くように切る。
- ②更にやわらかくするには、日本酒に15分程度つける。



### しいたけ(そぎ切り)

包丁を寝かせ、手前に引くように切る。

にんじんは大きめに切り、しっかりと熱を加えた方がやわらかくなります。



### にんじん(乱切り)

- ①端から斜めに切る。
- ②手前に90度に回して、斜めに切る。



### なす(鹿の子切り)

皮に切り目を入れることで噛みやすくなります。

- ①縦半分に切る。
- ②皮に斜めの格子状に切り目を入れる。



# 汁物

## ポトフ



### 材料(2人分)

ウインナー	80g (4本)
じゃがいも	150g (1.5個)
にんじん	50g (1/2本)
玉ねぎ	100g (1個)
ブロッコリー	30g (小房4個)
塩	小さじ1/3
こしょう	適量
水	400ml

### ～作り方～

- ① ウインナーは皮に切り目を入れ、半分に切る。
- ② じゃがいもは1/4に切り、にんじんは乱切り、玉ねぎは2cm幅程度に切る。ブロッコリーは一口大の小房に分ける。
- ③ 鍋に水400mlとブロッコリー以外の食材を入れ、蓋をし、中火～弱火で20分以上加熱する。
- ④ ③にブロッコリーを加え、塩、こしょうで味を整え、2～3分加熱する。

### 調理ポイント

1. ウインナーに切り目を入れることで、うま味がスープに移り、おいしくなります。
2. じゃがいもは、加熱時間が長いと煮崩れするため、大きめに切ります。

## 食べやすい工夫

### ウインナー

皮に切り目を入れることで、噛みやすくなります。

- ① 皮に斜めの格子状に切り目を入れる。
- ② 裏側も同様に切り目を入れる。

\*簡単な方法  
斜め3等分に切る。

### 玉ねぎ

- ① 縦4等分に切る。
- ② 90度に回転させ、端から1.5～2cm幅に切る。

### 【豆知識】食感を残す切り方

繊維に沿って切ると、シャキシャキとした食感を残せます。形が崩れにくいので、煮込み料理にしても玉ねぎの食感を楽しめます。

