

柳川風煮（一人分）

（材料）鶏もも肉 15g、卵 15g、玉ねぎ 35g、白ネギ 10g、車麩適量、牛蒡 5g、えのき 10g、みつば 5g、人参 4g、醤油 2g、みりん 2g

（作り方）

- ①玉ねぎは薄切り、白ネギは、薄く斜めに切る。牛蒡はさがき、えのきは、2等分くらいに切り、ほぐす。人参は千切り。車麩は、水に浸し柔らかくなったら食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にごま油をひき、牛蒡を入れる。塩・梅酢を少々入れ、蓋をする。焦げないように弱火にする。※ごぼうの臭みなどが取れます。
- ③牛蒡とは別の鍋に、ゴマ油をひき鶏肉を炒める。玉ねぎ、白ネギ、人参、えのきを炒める。塩を少々入れ、柔らかくなった牛蒡を加え、蓋をし中火で煮る。
- ④醤油、みりんを加える。（卵を入れるので、気持ち味は濃いめにしておく）
卵を溶き、鍋に回し入れる。
※卵を入れる前に、水溶きのくず粉または、くず粉で野菜にとろみを少しつけてから卵を入れると卵がふんわり仕上がります。

