

チキンクッパ

＼つくってみよう！／

きゅうじつ

休日かぞくごはん



りょうりけんきゅうか
料理研究家
コウケンテツ

ざいりょう
材料 (2人分)



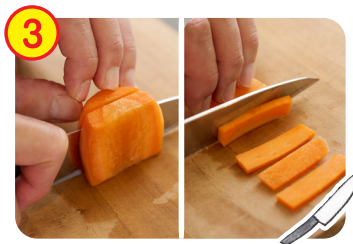
つく かた
作り方



なが
長ねぎはななめ^き切りにします。



かわ ちょうほうけい
だいこんは皮つきのまま長方形
ぎ
のたんざく切りにします。



にんじん^{かわ}は皮をむいて、長方形の^{ちようほうけい}
たんざく^ぎ切りにします。



なべに^{にく}とり肉、^{みず}水、^{さけ}酒を^い入れて
煮^{にた}立て、あくをとります。



にんにく、^{しお こ}塩 小さじ 2/3、ごま
^{あぶら}油、だいこん、^{くわ}にんじんを加えて
ふたをして、^{よわび}弱火で 10 分ほど
に煮ます。



ねぎを加え、しょうゆ、みりんを
加えて2～3分煮て、塩で味を
ととのえます。おこのみで
こしょうを加えます。



グツグツしたところに溶き
たまごながを流いし入れて、火を止め
ます。



うつつも
器に盛り、おこのみでキムチ、
ごはんをそえて、できあがり
です！