

とり肉のはるさめヌードル

／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)



みず 水 3と1/2カップ

つく かた 作り方



1 **はるさめ**は、袋に書いてある時間のおり、たっぷりの水につけてもどします。



2 **ニラ**は4~5センチに切ります。



3 **しいたけ**は軸を切って、うす切りにします。



4 **にんにく**は木べらでつぶします。



5 なべに**手羽中**を入れて、**水**3と1/2カップ、**酒**、**にんにく**、**ねぎの青い部分**、**塩**小さじ1/2を加えて煮立てます。



6 あくを取りのぞき、そのまま10~15分ほど弱火で煮ます。



7 **ねぎの青い部分**をとりのぞき、**ニラ**、**しいたけ**、**はるさめ**を加えてさらに2~3分煮ます。



8 **しょうゆ**を加えて、おこのみで**塩**で味をととのえてできあがりです！