

## みそだれ鍋



土鍋8号

### <材料>

鶏もも肉300g 白菜200g 小松菜100g もやし200g 長ねぎ1本

### <<調味料A>>

水800cc 出し昆布10g 薄口しょうゆ大さじ2 みりん大さじ2

### <<調味料B>>

上高地みそ50g 砂糖10g 白すりごま10g 和風だしの素小さじ1/2  
出し汁50cc ごま油大さじ1

### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Bの上高地みそ、砂糖、白すりごま、和風だしの素、ごま油を入れて良く混ぜ、出し汁を少しずつ加えながら溶き混ぜてたれをつくる。
- ② 白菜は芯と葉に分け、芯は7～8cm長さ、1cm幅の細切りに、葉は2cm幅に切る。
- ③ 小松菜は根元を切り落とし、5cm長さに切って水洗いする。
- ④ 長ねぎは斜め切りにする。
- ① 鶏肉は余分な皮と脂を取り除いて厚さをそろえ、塩を全体にふり、フライパンに皮を下にして入れ中火で焼く。皮側に焼き色がついたら裏返して火を通す。ボウルに湯をはり、肉を入れて余分な脂を取り除き3cm角切りにする。
- ⑤ 土鍋に白菜を敷き、もやし、鶏肉、長ねぎ、小松菜を入れ、調味料Aを加えて中火にかける。煮立ったら火を弱めてふたをする。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、①のタレを添える。