

「冬扇2号」と
鶏肉の香味蒸し

ネギのレンビ



電子レンジで簡単調理!

スープを吸ったアツアツのネギとショウガで体が温まります

材料 (2人分)

ネギ「冬扇2号」	…2本
鶏もも肉	…250g
ショウガ	…スライス3枚
八角	…1個
豆鼓	…大さじ1
中華スープの素	…小さじ1
	(半練タイプ)
香味蒸しスープ	…大さじ1
	(紹興酒)
	…大さじ1
	(ごま油)
	…80cc
	(しょう油)
	…大さじ1/2

作り方

- ① 「冬扇2号」は4cm長さに切りそろえ、青い部分5cm程度をみじん切りにします。
- ② 鶏肉は大きめの一口大に切ります
- ③ <香味蒸しスープ>の材料に、1でみじん切りにした「冬扇2号」の青い部分を加えて合わせます。
- ④ 耐熱皿に、4cmの長さに切った「冬扇2号」と鶏肉を並べて3を注ぎ、鶏肉の上に八角を乗せ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分間加熱します。
- ⑤ 一度取り出して、「冬扇2号」や鶏肉をスープと絡ませます。もう一度ラップをしたら電子レンジ(600W)でさらに5分間加熱します。
- ⑥ スープと絡ませながらお召し上がりください。

ワンポイント

電子レンジで簡単に調理できます。スープには鶏肉、ネギの甘みが加わって、さらに味わいの深くなります。