

## ■かしわ(鶏肉)のすき煮



## 【材料・4人分】

・鶏肉	1枚
・玉ねぎ	大1個
・糸こんにゃく	1玉
・麩	20g
・青ねぎ	2本
・だし汁	1カップ

## 〔調味料〕

・さとう	大さじ2
・しょうゆ	大さじ3

## 【作り方】

1. 鶏肉はひと口大に切る。玉ねぎは1cm幅に切る。  
糸こんにゃくはゆでて食べやすい長さに切る。  
麩は戻して水気を絞っておく。青ねぎは4cm長さに切る。
2. 鍋にだし汁、調味料を入れて煮立てて中火でコトコト煮て味をよく含ませる。
3. 煮汁が半分くらいになれば青ねぎを加えて、味がなじむまで煮る。