

g-max cooking no.43 揚げもちすまし汁



お正月に余ったおもちを
美味しくアレンジ(^^)片栗粉を
つけて揚げるので、すまし汁に
入れた時に、いい感じにとろみ
が出て美味しくなります★

[材料]

- 水 1L
- もち 適量
- 片栗粉 適量
- 鶏もも肉 1枚
- お好みの野菜、きのこ

- だしパック 1袋
- 酒 大さじ3
- 白だし 大さじ2
- 醤油 大さじ1
- 塩 適量
- きざみのり 適量

[作り方]

- ① 野菜等の下処理。食べやすい、火の通りやすい大きさに切る。鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・酒をふっておいておく。もちを食べやすい大きさに切る。
- ② **炊飯鍋**に水(1L)、だしパック、野菜やきのこを入れて、フタをして火力「強」で沸騰させる。(火の通りやすい野菜(ねぎ等)は後から入れます)
- ③ 沸騰したら鶏もも肉を加えて、火力「3」タイマー「8分」にセットする。
- ④ タイマーが切れたら、だしパックを取り出し、酒・白だし・醤油・塩を加えて味を整える。火の通りやすい野菜を加えて、火力「強」で3分ほど火を入れる。
- ⑤ 切ったもちに片栗粉をまんべんなくつける。
- ⑥ **チャイナパン**に油(分量外)を熱して、⑤のもちを揚げる。
- ⑦ 器に揚げたもちを入れ、すまし汁を注ぎ、きざみのりをちらして完成♪

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo