



# 鶏肉のひつまみ

## <材料> (4人分)

- A [
- すいとん粉 150g
  - 水(生地用) 100cc
  - 鶏もも肉 100g : 2cm程度に粗切りし、酒、塩で軽く下味をつける
  - ごぼう 1/3本 : ささがき
  - 人参 1/5本 : ささがき
  - しいたけ 2個 : スライス
  - キャベツ 50g : ざく切り ※白菜でも美味しいですよ♪
  - ねぎ 1/2本 : 斜め切り
  - 水 1.1L
  - サラダ油 適量

## <調味料>

- 酒 適宜
- 塩 適宜
- 濃口しょうゆ 50cc
- みりん 適宜
- 粉末だし 適宜



## <下準備>

1. 野菜をそれぞれ切る。
2. ひつまみの生地を作る。
  - ① Aをボウルに入れ、しっとりするまで手でこねる。
  - ② 耳たぶくらいの硬さを目安にひとまとめにする。(冬はぬるま湯を使用)
  - ③ ひとまとめにした生地にはラップをかけ、2時間~半日寝かせる。

## <作り方>

1. あたためたフライパンにサラダ油をひき、鶏肉を炒めておく。
2. 沸騰した鍋に炒めた鶏肉とごぼうを入れ、煮立ったら人参、しいたけを入れる。
3. ごぼうに火が通ってきたら、濃口しょうゆ半量を入れ、キャベツを入れてアクを取る。
4. 沸騰した状態に、ひつまみ生地を手で薄く伸ばしながら、食べやすい大きさにちぎって入れる。
5. ひつまみが浮いてきたら残りの調味料を入れて、好みの味に調え、ねぎを入れて完成です。