



<材料> 大人2人子ども2人

|      |             |
|------|-------------|
| 鶏肉   | 100g        |
| 大根   | 250g (約8cm) |
| 人参   | 65g (1/2本)  |
| 干し椎茸 | 3g (中1枚)    |
| ひじき  | 6.5g        |
| だし汁  | 適宜          |
| 醤油   | 大さじ1/2      |
| みりん  | 小さじ1        |

<作り方>

1. 干し椎茸とひじきはそれぞれ戻しておく。
2. 鶏肉は細かく切っておく。
3. 大根と人参は厚めの銀杏切り、干し椎茸は薄切りにしておく。
4. お鍋で鶏肉と生姜を炒め、火が通ったら大根を加えてさらに炒める。
5. 人参・干し椎茸とひたひたになるくらいのだし汁を加えて煮る。灰汁をとったら、調味料とひじきを加えてさらに煮込む。
6. 野菜が柔らかくなり、汁気が少なくなったらできあがり！