

身体の芯からあったまる
夜食レシピ

産直

258245 冷蔵 次回: 1月2日

滋賀県・シガポートリー
近江鶏皮なしむね

300g

近江鶏のムネ肉。消費期限: お届け日翌日

本体 270円
(税込 292円)

産直

257826 毎週企画 高知県 四万十川
源流水を守る会

四万十川の土しょうが

80g前後 漂白剤不使用 香りづけや薬味に

本体 100円
(税込 108円)



1点につき
10
ポイント

100gあたり
税込 98円

材料 (2人分)

258245 産直 近江鶏皮なしむね	100g
酒	小さじ2
塩	少々
ご飯	200g
だし汁	300ml
溶き卵	大1個分
青ねぎ (小口切)	20g
257826 産直 土しょうが (すりおろす)	1/2片分
A うすくち醤油	小さじ1
塩	少々

作り方

- 鶏肉はうすいそぎ切りにし、酒と塩をふる。ご飯はほぐしておく。
- 鍋にだし汁と鶏肉を入れて火にかける。煮えたらご飯を加えてひと煮し、Aで調味する。卵を流し入れて、とろとろになったら火を止めてねぎを散らし、ふたをして1分ほど蒸らす。器に入れておろし生姜を散らす。

鶏雑炊

あっさりとしたむね肉は夜食にぴったり。
ご飯は少なめでも満腹感があります。

