

白菜と鶏もも肉のスープ煮

材料：4人分

白菜	1/4個	シーガルフォーの水	1.5リットル
鶏もも肉	1枚	塩	小さじ1
昆布(5cm角)	1枚	薄口醤油	小さじ1
		七味唐辛子	適量



1.白菜は1枚ずつばらし、グリルの強火でしんなりするまで炙る
葉の焦げは切り落とす



2.鍋に水を入れ、昆布と鶏肉を加え強火でアクを取りながら
沸騰寸前に火を弱め85~90°Cに保ち、弱火で25分煮る。



3.鍋から鶏肉を取り出す。塩・薄口醤油を加える
白菜を鍋に入れ、煮込んで味を含ませる。



4.白菜を取り出し、まきすの上で重ね
のり巻きを作る要領で巻き、5cmくらいに切り揃える。



5.白菜とひと口大に切った鶏肉を器に盛る
白菜の上に七味唐辛子を振る。

出来上がり