

# 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