



栗と鶏肉の ほっこり煮込み

ホクホク食感～栗レシピ②

栗と鶏肉のほっこり煮込み

材 料（2人分）

むき栗……………200g
鶏もも肉……………1枚
にんじん……………1/2本
しいたけ……………3個
しめじ……………1/4株
こんにゃく……………1/4袋
★水……………100ml
★しょうゆ・酒・みりん
……………各大さじ1.5
★だしパック(中身)・小さじ1/2
※まるものだしパック使用

- 1 栗はお湯に浸けて鬼皮を柔らかくして皮をむく。底の方を切り落としてから鬼皮と渋皮をはがす。★を混ぜておく。
- 2 鶏肉は一口大、にんじんは乱切り、しいたけは1/4に切り、しめじは石づきを取りほぐす。こんにゃくは一口大に手でちぎり水に浸けてその後、水気を切る。
- 3 鍋に栗・鶏肉・にんじんを入れて、落とし蓋をして中弱火で5分煮る。しいたけ・しめじ・こんにゃく・★を入れて、落とし蓋をして10～13分ほど弱火で煮込む。
- 4 冷ましてから器に盛りつけてできあがり♪

コツ・ポイント

- 栗はまるごと使った方が食感が楽しめます。
- 煮込む時間は様子を見ながら調整してください。
- 味つけはお好みで調整してください。