

電子レンジ

きりたんぽ鍋

調理時間：15分

カロリー：589kcal



〈材料〉（1人分）

きりたんぽ	2本
鶏もも肉	1パック（120g）
まいたけ	1パック（120g）
ささがきごぼう水煮	1パック（100g）
ねぎ	1／2本
だし入り濃縮スープ	大さじ4
水	200cc

〈作り方〉

- 1 きりたんぽを3等分に切る。ねぎを斜めに切る。
鶏肉は食べやすい大きさに切る（切ってある物を買うと便利）。
- 2 深めの器にスープを入れ、分量の水を入れる。
- 3 鶏肉、ゴボウ、まいたけを入れ、ふんわりラップをして
電子レンジ600wで7分加熱する。
- 4 きりたんぽを入れて、さらに2分加熱する。
- 5 できあがり。

〈調理の一口メモ〉

スープはだし入り醤油などでも代用できる。

レシピでは、6倍濃縮の比内地鶏スープを使用している。

ごぼうは乾燥や冷凍のものでもよい。

好んでせりを入れるときは、きりたんぽと一緒に加熱する。