

## 治部煮～酒粕風味～



エネルギー/1人分:242Kcal 塩分:2g

### 材料 \* 2人分

分量

鶏もも肉	1枚
塩	少々
酒	少々
にんじん	1/4本
生しいたげ	2枚
だし汁	1カップ
ハクツル特撰酒粕	20g
しょうゆ	大さじ1
小松菜	1/4束
片栗粉	大さじ1
わさび	お好みの量

### 作り方

- ①小松菜をさっとゆでて水気をしぼり、長さ4cmに切る。鶏もも肉は一口大にそぎ切りにして、塩、酒をもみ込む。しいたげは軸を取って半分に切る。にんじんは5mm幅に拍子切りにする。
- ②鍋でだしを煮立て、小松菜以外の野菜を加えて煮る。
- ③②のだし汁を少し取り、酒粕を溶かし②に加える。しょうゆも加える。
- ④鶏肉に片栗粉を薄くはたきながら③に加え、火が通ったら、小松菜を加えてひと煮する。火を止めて器に盛り、わさびを添える。

### POINT

酒粕でコクが加わり、体もほかほかあたたまる煮物に。金沢の郷土料理の治部煮を鶏肉と酒粕でアレンジしました。