

冬はお鍋でホッと！

函館真昆布だしの水炊き

〈材料 1人分〉

1人当たり 418kcal

鶏もも肉	1/2枚
キャベツ	2枚
シイタケ	2個
豆腐	50g
長ネギ	15g

函館真昆布	適量
水	400ml
料理酒	大さじ2
ぽん酢	適量



冬はお鍋でホッと！

函館真昆布だしの水炊き

🍅🥬🍄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



【下準備】

- 鍋に水と昆布を入れ30分おいて、だしがとれたら昆布を取り出す
- 食材を切る

豆腐	食べやすい大きさ	キャベツ	ざく切り		
シイタケ	飾り切り	長ネギ	斜め切り	鶏もも肉	一口大

冬はお鍋でホッと！

函館真昆布だしの水炊き

🍅🥬🍄お手軽レシピ🍷🥕🍆
はこだてごはん



【調理方法】

- ① だし汁が入った鍋に鶏もも肉を加え、強火にかけてふたをする
- ② 沸騰してあくが出てきたら取り除き、料理酒を加え、
ふたをして3分煮込む
- ③ 豆腐・キャベツ・シイタケ・長ネギを加え、ふたをして煮る
- ④ 具材が柔らかくなったら完成