



今までの
レシピ集はこちら



かんたん レシピ

Let's cook!

寒いときに食べたい 鶏肉とセリのかき玉そば

雑煮や鍋などに香りと彩りを添えてくれる「セリ」は、鶏肉との相性も抜群。消化の良い温かいそばにたっぷりとのせました。



教えてくれた先生

「大町 おかめや」
店主 佐藤和敬さん

大町 おかめや

福島市大町9-16
TEL024-503-9435
営業時間/11:30~14:00 LO
17:00~21:00 LO
定休日/月・火曜日

作り方

- ①セリは洗って食べやすい長さに切る。根も食べられるので、流水で泥を落として掃除しておく。ショウガは千切りにする。
- ②鶏もも肉は薄めのそぎ切りにし、片栗粉をまぶしておく。卵は軽く溶いておく。
- ③鍋に湯を張り、乾麺をゆでる。ゆで上がったらずですくい上げて氷水でしっかりしめ、水気を切る。
- ④市販の麺つゆを出汁で割って好みの濃さにして火にかける(後で鶏肉と卵を入れるので、少々濃いめでも大丈夫)。
- ⑤④が沸いてきたら、②の鶏肉を入れる。再沸騰してつゆにとろみがついてきたら、鍋のふちからゆっくりと「の」の字を書くよう卵液を回し入れ、固まってきたら火を止める。
- ⑥氷水でしめたそばを③のゆで汁で軽く温め、しっかり水気を切って温めておいた器に入れる。⑤のつゆを入れてセリ、セリの根、ショウガを盛り付けて完成。

材料(1人分)

セリ……………4分の1束
鶏もも肉……………50g
ショウガ……………少々
卵……………1個
片栗粉……………大さじ2分の1
市販のそば(乾麺)1人分
市販の麺つゆ……………適量
出汁(だし)……………適量
水……………適量

