

(さむげたん)
コトコト簡単参鶏湯

疲れに



< 材料 (2人分) >

- 鶏手羽 4本
- 手羽元 4本
- 干し椎茸 4個
- 山芋 100g
- なつめ 2~3個
- 生姜のスライス 4枚
- ねぎ 1/2本
- 酒 大3
- 塩 小1弱

< 作り方 >

- 1 干し椎茸を400ccほどの水で戻し、山芋は皮をむき2cmほどの厚さの輪切りにする。
- 2 鍋に戻し汁・干し椎茸・鶏肉・山芋・ねぎ・なつめ・生姜・酒大3を入れ、そこに水をひたひたになるまで入れて、20分ほど煮込む。
(火加減4にあわせ、沸騰したら火加減3で様子を見て、さらに火加減2で煮込む。)
※さらに20分ほど火加減2でコトコト煮込めば鶏肉も骨から離れるほど柔らかくなります。
- 3 最後に塩で味を調えたら完成。

- ◆ 山芋 : 疲れや老化予防にいい食材。冬は寒さから身を守るためにもおすすめです。
- ◆ 干し椎茸 : 疲れや免疫力アップに効果的。
- ◆ なつめ : 疲れや胃腸の調子がいまいちなときにおすすめ。貧血にも効果的。