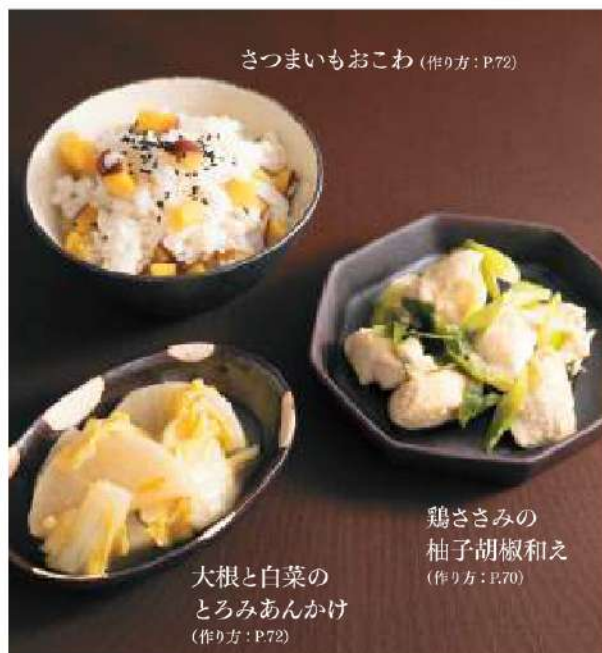


PART 3 | いちどにできる「ひと鍋定食」



鶏ささみの柚子胡椒和え

材料 (2人分)

鶏ささみ	4本
青ねぎ	1本
薄口しょうゆ	小さじ1/2
酒	大さじ1
A 柚子胡椒	小さじ1 1/2
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1

作り方

- 1 ささみは筋を取り、4等分にそぎ切り、青ねぎは斜め1cm幅に切る。
- 2 ポリ袋にAを入れてもみ混ぜる。1を加えて全体をなじませ、空気を抜いて袋の口をしぼる。
- 3 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら2を入れる。再び沸騰したら弱火にして20分湯せんする。全体が浸かるように途中で袋の上下を返す。



チリコンカン

材料 (2人分)

合びき肉	200g
ミックスビーンズ	100g
セロリ	80g
にんにく	1/2片
トマトの水煮	180g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
チリパウダー	少々
A ナツメグパウダー	小さじ1/2
パプリカパウダー	小さじ1/4
チキンコンソメ(顆粒)	小さじ1
赤ワイン	小さじ2
レタス	適量

作り方

- 1 セロリ、にんにくは粗みじん切りにする。
- 2 ポリ袋にひき肉、Aを入れてもみ込む。
- 3 2に1、ミックスビーンズ、トマトの水煮を加えて全体をなじませ、空気を抜いて袋の口をしぼる。
- 4 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら3を入れる。再び沸騰したら弱火にして30分湯せんする。全体が浸かるように途中で袋の上下を返す。
- 5 器にご飯、4を盛り、レタスを添え、温泉卵をのせる。