

阿波尾鶏チキンスペアリブ あったか旨煮（4人分）

だいこん	500g
にんじん	200g
貞光食糧工業(株)さん阿波尾鶏チキンスペアリブ	1袋 400g
ショウガ	40g
水	800ml
梅干し（しそ漬けのもの）	2こ
味一（めんつゆ）	大さじ1ていど



- ① だいこん・にんじんは 大き目の乱切りにする
- ② なべに、水とだいこん・にんじんを入れて5分煮る
- ③ 阿波尾鶏チキンスペアリブと しょうがを皮ごとたっぷりすりおろして加え
- ④ 15分～20分 だいこんがとろける位になったらOK
- ⑤ 梅干し・味一（めんつゆ）を回し入れたら ふたをせずに、2.3分 出来上がり(*^-^*)

※ だいこんやにんじんは 急ぐときには 小さく切ってもOK

※ 野菜は これ以外でも さつまいもやかぼちゃ、冬瓜、里芋、じゃがいもなどなんでもOK

※ 梅干しのかわりに 仕上げに すだちやゆずのしぼり汁少々でもOK

※ めんつゆをつかわず、しお少々で味を整えても。