

山口県のソウルフードけんちょう

山口県の郷土料理「けんちょう」に鶏ミンチを加えてボリュームアップ。大根とにんじんにしっかりと味が染み、ほぐして入れた豆腐とよくなじみます。甘めの味付けでとてもおいしいです。ぜひ山口県の郷土料理をお楽しみください!!



材料(2人前)

- 鶏ミンチ150g
- 木綿豆腐150g
- 大根200g
- にんじん100g
- しょうゆ大さじ3
- 料理酒大さじ2
- 砂糖大さじ2
- みりん大さじ1
- サラダ油 大さじ1

調味料

1. 大根、にんじんは皮をむき5mmの厚みの短冊切りにします。
2. 木綿豆腐はクッキングシートに包み耐熱ボウルに入れ、ラップをせずに600Wの電子レンジで3分加熱し粗熱をとります。
3. 鍋を中火で熱し、サラダ油を入れ、鶏ミンチの色が変わるまで炒めます。大根とにんじんを加え、透き通ってきたら2をスプーンでほぐしながら加え混ぜ合わせます。
4. 全体に油が回ったら調味料を入れ混ぜ合わせ、蓋をして弱火でたまに混ぜながら10分程煮詰め、火から下ろします。

※木綿豆腐は、電子レンジで加熱して水切りをすることで味が薄まるのを防ぎます。