

# 鶏だしの野菜たっぷり

## 塩こうじきのこラーメン



<スープの材料 ああよそ2人分>

とりむね肉 ... 1枚 ※常温に戻しておきます!

生姜 ... スライス3枚分を干切り

ネギの青い部分 ... 1本分 → ナメスライスカット

水 ... 1リットル

塩こうじ ... 100ml (大7分)

※始めは7割程度から入れ、  
好みの濃さに加減します。

(しょうゆ... 大1)  
<作り方>

### 塩こうじきのこを作ります

- ① 鍋に分量の水を入れ沸騰させます。  
その間、きのこをカットして小房に分けておきます。
- ② 沸騰した湯にきのこを入れ1分茹でたら引き上げ、水気を切る。
- ③ 熱いうちに塩こうじを入れよく混ぜ合わせたら完成です。  
※塩こうじの量は生のきのこ100gに対して約大1が目安です。

### 鶏だしスープを作ります

- ① 上のお湯を再び沸騰させます。 ※ フツフツに沸騰させるのがポイント。
- ② 生姜、ネギと共にむね肉を入れて火を消し30分放置します。
- ③ 鶏むね肉を取り出し、熱いうちにフェージュダレとビニール袋に入れ冷蔵庫で寝かせます。
- ④ カットした野菜を入れ7分ほど茹で、塩こうじで味付けをしたらしょうゆをたらし風味づけをしてスープの完成です。
- ⑤ 別鍋でめんを茹で、湯切れためん、スープを丼ぶりに入れ、塩こうじきのこ、③のおねフェージュ・ネギなどを盛りつけて完成です。

<めん・具材>

中華めん ... 2食分

スープでとり終えたむね肉

野菜 ... お好みで

(今回は、~~ホウレン草~~ キハバツ、人参)

塩こうじきのこ ...

(今回は、椎茸・エリンギ・しめじ)

盛りつけ用ネギ

<鶏フェージュのダレ>

しょうゆ... 大2、生姜おろし、にんにく... 小1  
ほろみフ... 大1