料理名：ひきずり



【材料（４人分）】

・鶏もも肉	１５０ｇ
・酒	小さじ１
・にんじん	１/２本
・はくさい	１/４玉
・かまぼこ	１/２本
・角ふ	４０ｇ
・焼き豆腐	８０ｇ
・ねぎ	１/２本
★しょうゆ	大さじ２と１/２
★砂糖	大さじ１
★水	４０ｇ

【作り方】

① 鶏もも肉は一口大に切り、酒をふるっておく。

② にんじんはいちょう切り、はくさいは太めの短冊切り、ねぎは斜め切り、かまぼこはいちょう切り、角ふは１㎝幅、焼き豆腐は大きめのさいの目切りにする。角ふと焼き豆腐は下ゆでしておく。

③ 鍋に油（分量外）を入れて熱し、鶏もも肉をいためる。

④ ★とにんじんを入れ、火が通ったらはくさい、角ふを入れる。

⑤ かまぼこ、焼き豆腐、ねぎを入れて、全体に味がなじむまで煮る。

【ポイント】

○ ひきずりは、愛知県の郷土料理です。鶏肉を使ったすき焼きのことで、鍋から材料を引きずって器にとることから、このように呼ばれているそうです。

○ 甘辛い味付けで、野菜も食べやすく、ご飯にも合う料理です。

