



ひきずり



過去のレシピ等を
ホームページで紹介して
います。

材料（4人分）		作り方
鶏肉（一口大）	150g	<p>① 鍋に油をひき、鶏肉をいためる。</p> <p>② ①に、たまねぎ、しらたき、白ねぎ、白菜、かまぼこ、ふ、焼き豆腐、Aを入れて煮る。</p>
たまねぎ（くし切り）	小1個	
しらたき（ざく切り）	1/3袋	
白ねぎ（斜め切り）	1/2本	
白菜（ざく切り）	2枚	
かまぼこ（いちょう切り）	1/2本	
焼きふ（水で戻す）	10g	
焼き豆腐（一口大）	1/3丁	
油	適宜	
砂糖	大さじ1	
A		
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	大さじ2	

寒い季節にぴったりの、具たくさんでほっとする味わいのすき焼きです。ご飯にもよく合います。

ひとこと Memo

ひきずりは、愛知県の郷土料理で、鶏肉を使ったすき焼きのことです。2022年には、愛知県岩倉市のひきずり（名古屋コーチンのすき焼き）が長く全国で愛されてきた食文化として文化庁の「100年フード」に認定されました。

【1人分の栄養価】

エネルギー	179kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	8.3g
食塩相当量	1.5g