

◇ 地鶏を使ったかんたんお料理レシピ ◇

「高校生レストラン」で有名！！
三重県立相可高等学校 食物調理科作成

●鶏すき (6人前)

材 料	分 量	調味料 (材料)	分 量
鶏もも肉	1 枚	割り下	
むね肉	1 枚	だし汁	400cc
白ネギ	1 本	みりん	200cc
ごぼう	1 / 2 本	濃口醤油	200cc
こんにゃく	1 丁	酒	50cc
玉葱	1 個	砂糖	55g
菊菜	1 / 3 束	卵	6 個
椎茸	3 枚	炒め油	少量
人参	1 / 3 本		

1. 鶏肉はぶつ切りにする。白ネギは斜めスライスにする。ごぼうはさがきにする。こんにゃくはちぎりこんにゃくにする。玉葱は1cm幅で繊維を断ち切る。人参は乱切りにする。椎茸は飾り切りする。菊菜は葉を取る。
2. こんにゃく、人参は下湯がきする。
3. だし汁に調味料を合わせ、割り下をつくる。
4. すき焼き鍋に油をひき、鶏肉・牛蒡・玉葱を炒め、割り下を加える。
5. 4にその他の材料を入れ、一煮立ちさせる。

溶き卵を入れてもおいしい。

