



★飛鳥鍋(4人分)



<材料>

鶏手羽肉	250g
ほたて貝	8個
海老	8尾
じゃがいも	400g
ねぎ	1本
キャベツ	300g
生椎茸	8枚
セロリ	1/2本
牛乳	5カップ
塩	小さじ2

牛乳なべ温か〜いっ〜♪
三浦かあちゃんのレシピ
だよ〜♪



<作り方>

- ① 鶏肉はそぎ切りにして酒少々をふる。
- ② ほたて貝はひもを取り塩水で洗い大きいものは2枚にそぎ切る。
- ③ 海老は背わたを取り塩水で洗い皮を取る。
- ④ じゃがいもは丸茹でにして皮をむき1cmの厚さに切る。
- ⑤ ねぎは斜め切り1cmに切る。
- ⑥ キャベツは軽く茹で食べやすい大きさに切る。
- ⑦ 生椎茸は洗って石づきを取る。
- ⑧ セロリは筋を取り薄い斜め切りにする。
- ⑨ 牛乳を鍋に入れ温めて塩味をつけて材料を煮ながらいただく。