

ツルっとひんやりじゅんさいレシピ



【材料】

- ・じゅんさい
- ・醤油やポン酢などお好みの調味料
- ・あれば生姜やワサビ、ミョウガなどの薬味

- ①鍋でたっぷりのお湯（1～2リットル）を沸騰させ、じゅんさいを入れます
- ②じゅんさいが9割ほど鮮やかで明るい緑色になるまで茹でます
※少量なら30秒、量が多ければ1～2分
- ③鍋からじゅんさいを取り出し、氷水に入れて締めます
- ④冷えたら水を切って器に盛ります
- ⑤お好みの調味料をかけて完成！

じゅんさい鍋レシピ



【材料(4人前)】

- | | |
|----|-------------------|
| 具材 | ・鶏モモ肉 200g |
| | ・じゅんさい 200g |
| | ・セリ 150g |
| | ・しいたけや白滝などのお好みの具材 |
-
- | | |
|-----|--------------|
| だし汁 | ・水 800ml |
| | ・料理酒 大さじ3 |
| | ・しょうゆ 大さじ3 |
| | ・みりん 大さじ3 |
| | ・顆粒和風だし 小さじ2 |

- ①鍋に鶏モモ肉を入れて、だし汁の調味料を加え、中火で沸騰させます
- ②肉に火が通ったら、お好みの具材を加えます
- ③火加減を弱火に切り替えて10分～20分ほど煮込みます
※灰汁が出てきたら、その都度取り除きます
- ④じゅんさいとセリを加えてひと煮立ちし、じゅんさいが鮮やかな色になったら完成！
※目安1～2分