

お正月料理を満喫した後はアジアンテイストなお鍋が気分♪私のシンボルでもある（シトロンはフランス語でレモンの意）旬のレモンをたっぷり入れて爽やかに仕上げます。身体の芯からポカポカに温まりますよ。

■材料（2人分）

鶏手羽先	4本
鶏もも肉	200g
人参	1/3本
セリ	1/2束
しめじ	1/2パック
レモン	1個
A水	400ml
A酒	100ml
A鶏ガラスープの素	小さじ2
ナンプラー	大さじ1
紫玉ねぎ（普通の玉ねぎでもよい）	1/8
米酢	大さじ1
油	適量
塩	適量
フォー	200g



◆ポイント◆

◆レモンは煮ると苦味が出るので加えたら火を消して香りと果汁を全体に移す。

食べなくてよい。

◆鶏肉を洗ったのは油っぽさと臭みをとるため。一度焼くのは皮目を焼いた方が美味しいからですがどちらも省略して直接④で鍋に入れてもよい。

◆アレンジ具材 セリの代わりに三つ葉やパクチーも合います。大根も人参と一緒にピーラーでリボン状にしても美味しいです。油揚げも合います。

◆フォーはベトナムの米粉麺。ない場合はそうめんを茹でてから加えても美味しいです。



フォーを加えたメ！

1 鶏もも肉は4cm大に切る。鶏もも肉・手羽先肉の両面に分量の約1%の塩をふって5分置く。（肉が400gなら小さじ1弱の塩）

2 フライパンに油を熱し鶏もも肉・手羽先肉の皮目を下にして入れ、中火から強火できつね色になるまで焼き裏面はさっと焼いて取り出し、水で洗う。

3 人参はピーラーで薄切りにする。セリは2cm長さに切る。レモンは輪切りにする。しめじは石づきを落とし小房に手でさく。紫玉ねぎは粗みじん切りにして米酢に漬けておく。

4 鍋にAと②の手羽先肉を入れて沸騰したら蓋をして弱火で10分加熱する。鶏もも肉・ナンプラーを加える。蓋をして弱火で10分加熱する。しめじを加えて3分加熱する。レモン・人参を入れて蓋をして火を止め数分置く。セリ・酢玉ねぎを添えて食卓へ。

5 フォーは別鍋に湯を沸かしパッケージ通り茹で、水で洗っておく。食べたいタイミングで鍋に入れてさっと温めて食す。