

◎ エビとチキンの豆乳鍋 ◎

2026年1月のレシピ④
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

寒い日の定番 鍋☆

包丁を使わずに簡単にでも豪華で華やかなワインにピッタリなお鍋はいかがですか。

■材料（2合分）

| | |
|-------|----------------|
| 有頭エビ | 4尾 |
| 鶏もも肉 | 200g カットしてあるもの |
| A 白だし | 40ml |
| A水 | 100ml |
| 豆乳 | 100ml |
| プチトマト | 6個 |
| クレソン | 1束 |



■ポイント■

豆腐マイスターなので豆乳は大好きでよくお料理に使います。豆乳は強火で加熱すると食感が悪くなるので、弱火で優し草加熱しましょう。

市販の白だしは便利ですが、それだけだといつも同じ味になってしまふので今回の海老のように出汁や香りが出るものを加えるとおいしくなります。

海老は頭、頭の味噌、殻殻出汁が出ます。また殻に包まれて加熱をすると海老の身はふっくら柔らかく仕上ります。

締めは煮汁を利用して雑炊でもパスタでも！仕上げに溶けるチーズを加えたり食べるラー油を加えると味変で喜ばれます。



1 有頭エビは殻の背中をハサミで切る。セワタを取り除く。クレソンは5センチ長さに切る。

2 鍋にAを入れて沸かし、鶏もも肉を入れて10分煮る。豆乳をき加え、有頭エビを入れる。沸いたらアクを取り除き弱火で5分煮る。この時頭も煮汁に入れること。

3 鶏肉と海老を見栄えよく配置し、プチトマトとクレソンの茎を入れる。プチトマトの皮がはじけたらクレソンの葉を入れ完成！

