

モーウイと鶏肉のソブシー

材料(2人分)

モーウイ	200g (皮つき250g)
とり肉	60g
油	小さじ1/2
酒	小さじ2
みりん	小さじ1
みそ	小さじ2

家で作る時は、豆腐や
季節の野菜など……
なんでもいいです。

作り方

モーウイは皮をむき、たて半分に切り中の種をきれいにとり、1cm幅に切る。
とり肉はひと口大に切る。
熱した鍋に油を入れモーウイ・とり肉を中火で全体に火を通す。酒・みりん
みそを溶き入れ弱火にし落としふたをして好みの柔らかさになるまで煮る。
味見をして出来上がり。

モーウイの梅肉和え

作り方

モーウイは皮をむき、たて半分に切り中の種をきれいにとり、薄切りにする。
塩をかるくふり、しんなりしたら水気をしぼる。
ねり梅を同量のすし酢でわり、と和える。