

# サムゲタン

ざいりょう  
【材料】(2)人分

りょう  
※量もできるだけ、書いてください。

- ①丸鶏 1羽
- ②もち米 75g (1時間ほど水に浸けておザルに入れる)
- ③高い人参...3~4本
- ④干し椎茸...6~7個
- ⑤にんにく...5片
- ⑥むき栗...3個
- ⑦しょうが...片(20g) スライスする
- ⑧長ねぎ...1本分
- ⑨玉ねぎ...1個
- ⑩塩、こしょう(つけて食べる)

つく  
かた  
【作り方】

- ①丸鶏の余かな部位をセキリ落とす。(ほじり、手羽の第一関節より先、首の支をセキリ落とす)
- ②丸鶏の尾の穴が胴体の中を掃除する。余かな脂は余き血は洗除く。
- ③丸鶏の尾の穴から腹の中を古米と具材をつめる。
- ④丸鶏の尾の穴を竹串で閉じる。
- ⑤丸鶏の足を交差させて竹串で固定する。
- ⑥鍋に長玉ねぎ丸鶏、水を入れる。水は丸鶏がひたひたになるまで注ぐ。
- ⑦強火にかけ煮立たす。弱めの中火で1時間ほど煮る(アクはときどき様子を見ながらこまめに取り除く)。

できあ  
【出来形(お好み)】



りょうり とくちょう くふう ところ  
【料理の特徴や工夫した所】

暑い夏に食べるスタミナ料理で、  
滋養のつく食材がたっぷり入って  
います。疲労回復や夏バテ予防に  
もいいです。

※ 考えるのは、(例: 白菜のごま和え 等) で、一食分の献立 (例: ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁 等) ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。( 希望しません )