

夏の疲れを癒す



## サムゲタン 簡単 手抜き 参鶏湯

はいかが？

参鶏湯は、夏の食べ物なんですって。

夏の暑さに疲れたからだを秋へスムーズにつなぎましょう。

### 〈材料〉(2~3人分)

もち米…120cc / 骨付き鶏もも肉…2本 / 長ネギ…5cm

香菜…1株 / 栗、ぎんなん…各5~6個 / 塩、コショウ…各適量

あれば→干しなつめ…5~6個

【A】ニンニク…2片 / 長ネギ(青い部分)…1本分 / 酒…50cc

黒粒こしょう…5~6粒 / 塩…小さじ1/2

### 〈作り方〉

- 1 もち米は洗って30分ほど水にさらし、水気をきる  
干しなつめは洗って、縦に2か所切り込みをいれる
- 2 骨付き鶏もも肉は流水で骨の切り口を洗い、水気をきる
- 3 香菜は根を切り落とし(根はとっておく)、3cm長さに切る  
長ネギは斜め薄切りにする
- 4 土鍋に2の骨付き鶏もも肉、【A】をすべて、3の香菜の根を入れ  
水5~6カップを加え、フタをして強火にかける  
煮立ったらアクを取り、フタを少しずらして中火で20分煮る
- 5 1のもち米と栗、ぎんなん、干しなつめを加え、フタを少しずらして煮る  
再び沸騰したら、弱めの中火で20分ほど煮る
- 6 器によそい、香菜と長ネギを入れ、好みに塩、こしょうで  
味を整える

★ 食べるときに、キムチを入れるのがおすすめ！