

## ひきずり（鶏肉のすき焼き） 4人分

### ★材料

とりもも肉 400g … 1.5cmくらいの小口切り  
しらたき 400g … 3cmくらいに切り、湯がいておく  
白ねぎ 4本 … 1cmくらいの斜め切り  
白菜 1/8株 … ざく切り  
白玉うどん 2袋 … 1袋を二等分に切る

┌	しょうゆ	1/2カップ～1カップ
	みりん	1/2カップ～1カップ
	酒	1/2カップ
	砂糖	大さじ3

### ★作り方

・鍋に調味料を全部入れ、沸騰したらとり肉を入れ、しらたき、残りの野菜を順に入れ、最後に白玉うどんを入れる。

※好みによって、溶いた卵を入れてもよい。

（レシピ作成：安城生活改善グループ 長谷部笑子）