




料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどりと冬野菜のタジン蒸し		10分	10分	2~3人分
  	1		しいたけに飾り切りを入れる。 白菜・チンゲン菜・人参を食べやすいサイズに切る。	
	2		スライス肉に塩コショウで下味をつける。	
	3		肉・しいたけ・野菜類を鍋に入れて盛り付け風に並べる。 だしと水を鍋に入れてフタをする。	
	4		中火で5分間煮込む。	
	5		野菜に火が通ったら完成。	
材料		6		
ムネ肉・モモ肉スライス…100g      だし(鶏だし)… 500ml しいたけ… 4個                              だしの素… 10g 白菜… 1/4個                                 水… 100cc チンゲン菜… 1/4個 人参… 1/4本		7		
<b>調理のポイント</b> 1)スライス肉は、好みによりムネ肉・モモ肉を使い分けても良い。				