

# ひきずり

## <材料(4人分)>

- ・鶏もも肉……………400g
- ・焼き豆腐……………1丁
- ・角麩……………1/2丁
- ・生しいたけ……………4個
- ・糸こんにゃく……………1袋
- ・白菜……………300g
- ・ねぎ……………1本
- ・砂糖……………大さじ3
- ・酒……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ4
- ・みりん……………大さじ1



ひきずりとは鶏肉を使ったすき焼きのことです。鍋の上で鶏肉をひきずるようにして食べたことから「ひきずり」という名前がついたと言われています。愛知県全域で食べられている郷土料理です。

## <作り方>

- ① 鶏肉は、一口大のそぎ切りにする。焼き豆腐と角麩は、八等分に切る。
- ② ねぎは斜め切り、白菜はざく切りにする。生しいたけは石突きをとり、切り込みを入れる。
- ③ 糸こんにゃくと角麩は下ゆでをする。



- ④ 熱した鍋に鶏肉を入れ、砂糖と酒を入れて炒める。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら他の食材と調味料を入れ、ふたをして煮込む。
- ⑥ 焦げないように火加減に気をつけ、味を整える。

