

Chinese-Style Braised Atsuage

Serves 2

Ingredients

- 280 g atsuage (small), cut into large bite-size pieces
- 100 g chicken thigh (skinless), bite-size pieces
- 100 g onion, sliced
- 50 g carrot, cut into sticks
- 10 g dried kikurage (wood ear mushrooms), rehydrated
- 1 tsp grated ginger
- ½ tsp grated garlic
- 1 T sake
- 1 T potato starch (*katakuriko*)
- ½ tsp sesame oil
- Salt and black pepper, to taste



For the sauce (A)

- 1 T sugar
- 1 T low-sodium soy sauce
- 2 tsp chicken stock powder or granules
- 240 ml water

Instructions

1. Rehydrate **kikurage**; slice **vegetables** and **tofu**.
2. Season **chicken** with **salt**, **pepper**, **sake**, and **katakuriko**.
3. Heat **sesame oil**; sauté **ginger** and **garlic**, add **chicken**.
4. Add **vegetables**, then **sauce**; **simmer 4–5 minutes**.

Nutrition per serving: ~399 kcal | Protein ~23 g | Fat ~21 g | Carbs ~26 g | Sodium ~2.8 g

厚揚げたっぷり 家常豆腐

2人分

材料

- 厚揚げ（小）2枚（約280g）
- 鶏肉（小・皮なし）100g
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 1/3本
- きくらげ（乾燥）10g
- しょうがのみじん切り 小さじ1
- にんにくのみじん切り 小さじ1/2
- 酒 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- ごま油 小さじ1

A

- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 鶏ガラスープの素 小さじ2
- 水 1カップ

作り方

1. 材料を切る。
2. 鶏肉に調味料をもみ込む。
3. 炒めてから A を加えて煮る。

