


サムゲタン

参采鶏湯



レシピ

材料

- 若鶏一羽
- 朝鮮人参1本
- 餅米大さじ3
- ニンニク5～10片
- ナツメ1～2個
- 栗2個
- 水2～3カップ
- 細いネギ、塩、こしょう

作り方

1. 鶏をきれいに洗う
2. 餅米は2時間くらい水に浸す
3. 朝鮮人参、ニンニク、ナツメを洗って準備する
4. 鶏のお腹の中に餅米、ニンニク、ナツメ、朝鮮人参、栗を入れる
5. お鍋に入れて、塩少々と詰め切れなかった材料を入れ、そこに湯をかぶる程度入れて1時間ほど煮る
6. 塩、こしょうで味を整え、ねぎをちらして出来上がり。