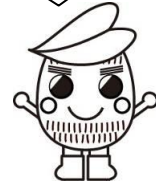


【鶏ごぼう汁】



新ごぼうと鶏肉のうま味
がおいしい汁です。



いもっち

材料（約4人分）

- | | | |
|----------|-------|--------------|
| ・鶏こま肉 | 60g | ⇒酒をふっておく |
| ・酒 | 小さじ1 | |
| ・ごぼう | 80g | ⇒ささがき・水にさらす |
| ・にんじん | 40g | ⇒細切り |
| ・つきこんにゃく | 35g | ⇒ゆでる |
| ・豆腐 | 80g | ⇒さいの目切り |
| ・油揚げ | 15g | ⇒油抜き・短冊切り |
| ・長ねぎ | 25g | ⇒小口切り |
| ・さやえんどう | 15g | ⇒ゆでてさます・せん切り |
| ・かつおのだし汁 | 4カップ | |
| A { | ・みりん | 小さじ1 |
| | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| | ・塩 | 少々 |



くりっち

他にも、きのこや春菊、
はくさいなどお好みの
具を入れてもおいしい
です。

作り方

- ① かつおのだし汁にごぼう、にんじんを入れ煮る。
- ② 鶏肉、つきこんにゃくを入れ、煮立ったらアクをとる。
- ③ 豆腐、油揚げを入れ、Aの調味料で味をととのえる。
- ④ 長ねぎ、さやえんどうを入れ、出来上がり。