

根菜たっぷりのさつまい

調理時間

30分

汁物

野菜量
1人40g



材料：4人分

鶏もも肉	80g
人参	50g
さつまいも	100g
ごぼう	30g
えのき	1/2袋
大根	50g
こんにゃく	60g
長ねぎ	20g
出汁（鰹節・昆布）	600ml
味噌	大さじ2

エネルギー

108kcal

タンパク質

5.6g

脂質

3.3g

食物繊維

3.1g

食塩相当量

0.8g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を切る

鶏肉は小さめの一口サイズに切る。ごぼうは綺麗に洗い太めのさがきにし、あく抜きをしておく。人参、さつまいもは8mmのちょう切り、長ねぎは小口切り、えのきは石づきを取り3等分にする。こんにゃくは一口サイズにちぎり、少し多めの塩で揉んで洗い、臭みを取る。

煮る

出汁を鍋に入れて、人参、ごぼう、大根、こんにゃく、えのきを入れて火にかける。沸騰したらアクを取って鶏肉を加え、蓋をして10分煮る。さつまいもを加えてさらに煮る。

仕上げ

さつまいもが煮えたら、味噌を溶いて火を止める。器に盛り、ねぎを盛り付けて完成。