

根菜たっぷりのさつまい

汁物



*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 600ml
- 味噌 35g

*作り方

- ①鶏肉は小さめの一口サイズに切る。
野菜類は洗って、皮付きのまま調理する。
ごぼうは綺麗に洗って太めのささがきにし、アク抜きをしておく。
人参、さつまいもは、8mmのいちよう切り。長ねぎは小口切り、えのきは石づきをとって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、臭みをとる。
- ②出汁を鍋に入れて、人参、ゴボウ、大根、こんにゃく、しいたけ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。
- ③さつまいもを入れ、8割程度煮えたらえのき加えてひと煮立ちさせる。
- ④さつまいもが煮えたら味噌を溶いて火を止める。
- ⑤お椀に盛り、ねぎを盛り付ける。

～栄養価 (1人分)～

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 108kcal |
| たんぱく質 | 5.6g |
| 脂質 | 3.3g |
| 食物繊維 | 3.1g |
| 食塩相当量 | 0.8g |