

鶏ごぼう汁

（材 料） 4人分

鶏もも肉	……	60g
しょうが	……	2g
玉ねぎ	……	100g
にんじん	……	40g
ごぼう	……	70g
こんにゃく	……	40g
干しいたけ	…	1枚
白ねぎ	……	20g
油	……	適量
しょうゆ	……	大さじ1
塩	……	小さじ1/2
だし昆布	……	5g
かつお節	……	10g
水	……	650mL

《作り方》

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
- ② 干しいたけは水で戻しておく。
- ③ 鶏肉はスライス、しょうがはみじん切り、玉ねぎは短冊切り、にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、こんにゃくは色紙切り、しいたけはせん切り、白ねぎは小口切りにする。
- ④ なべに油を熱し、しょうが、鶏肉を炒める。
- ⑤ 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃくを炒める。
- ⑥ ①のだしを入れ、しいたけを入れて煮る。
- ⑦ しょうゆ、塩で味をととのえる。
- ⑧ 白ねぎを入れる。

しょうがの風味が
し、体も温まります。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター