

とうがんのさっぱり汁

(材 料) 4 人分

鶏もも肉	……	40 g
酒	……	小さじ1/2
しょうが	……	1 かけ
にんじん	……	40 g
こんにゃく	……	40 g
とうがん	……	250 g
木綿豆腐	……	60 g
ねぎ	……	20 g
しょうゆ	……	小さじ1.5
塩	……	小さじ1/2
かつお節	……	8 g
水	……	520mL

《作り方》

- ① かつお節でだしをとっておく。
- ② とうがんは皮を厚めにむき、種をとって一口大にする。
- ③ にんじんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろして汁をとる。
- ④ 豆腐はさいの目、鶏肉はスライスにする。
- ⑤ なべに鶏肉を入れ、酒、しょうがの汁をふって炒りつける。
- ⑥ だしを入れて、にんじん、とうがん、こんにゃくを煮る。
- ⑦ 豆腐、調味料を入れる。
- ⑧ ねぎを入れる。

旬のとうがんを、しょうが風味のさっぱりとした汁でいただきます。



もりもりたべるくん