

とりごぼう汁

(80kcal 塩分0.9g)

鶏肉とごぼうのうま味がたっぷりの、体が温まる一品です。
食物繊維が多く含まれますので野菜不足の方へもお勧めです。



材料(1人分)

鶏もも肉	15g	ごぼう	20g
にんじん	10g	こんにやく	20g
白ネギ	8g	豆腐	20g
しめじ	10g		

濃口しょうゆ 小さじ1/4(1.5g)
薄口しょうゆ 小さじ1/2(3g)
だし汁(鰹・昆布) 1カップ(200ml)

作り方

1. 昆布とかつおでだし汁を作っておく。
2. にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきにし、しめじは石づきをとり、ほぐす。鶏肉は小さく切る。
3. こんにやくは短冊切りにし、下ゆでしておく。
4. ①を火にかけ、②と③を加えて煮る。
5. しょうゆで味付けしたら、一口大に切った豆腐と、斜めに切った白ネギを加え、ひと煮立してできあがり。



クッキングー口メモ

- ・こんにやくは、きんぴら用に細く切られたこんにやくを使っても良いですね。
- ・他にも白菜や春菊、しいたけなどお好みの具材にアレンジするのもいいですし、大人の方はおろし生姜を加えてもおいしいですよ。