



大根のみぞれ汁



材料（4人分）

- | | | | |
|------------------|------|-------------------|------|
| ・鶏もも肉 | 40g | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・大根 7cmくらい(160g) | | ・酒 | 小さじ1 |
| ・にんじん | 1/3本 | ・塩 | 2g |
| ・こんにゃく | 40g | ・だし汁(かつお・昆布)500ml | |
| ・えのき | 20g | | |
| ・長ねぎ | 40g | | |
| ・なると | 20g | | |

作り方

- ①鶏肉は小間切れにする。
- ②大根を1/3をいちょう切り、2/3は大根おろしにする。
- ③にんじんはいちょう切り、えのきは1/2にカット、こんにゃくは2cm角5mm幅の色紙切り、長ねぎは小口切り、なるとは輪切りにする。
- ④鍋にだし汁を入れ、火にかける。
- ⑤鶏肉を入れ、ほぐしながら加熱する。
- ⑥いちょう切りにした大根とにんじんを入れ、煮る。
- ⑦煮えたら、えのき、こんにゃく、なると、調味料をすべて入れる。
- ⑧大根おろしを入れ、辛みが無くなるまで煮る。
- ⑨長ねぎを入れ、味を調べて完成。

だし汁と大根のうまみが効いた和風の汁物です。子どもたちもよく食べています。

