

■のっぺい汁



【材料・4人分】

・里芋	160g
・生しいたけ	2枚
・にんじん	60g
・ごぼう	60g
・鶏もも肉	80g
・こんにゃく	80g
・青ねぎ	1本
・だし汁	お椀4杯
・塩	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ2

【作り方】

1. 里芋は皮をむいて大きめのひと口大に切る。生しいたけは4～6つに切る。
にんじん、こんにゃくはひと口大に切る。
ごぼうは小さめの乱切りにし、水にはなしてアクをぬく。
鶏肉もひと口大に切る。青ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れ、鶏肉と青ねぎ以外の具を加えて煮る。
沸騰してから鶏肉を入れ、具が軟らかく煮えたら塩、しょうゆで味つけする。
3. 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. お椀に盛り、青ねぎを散らす。