



# さつま汁



## 【材料】(4人分)

鶏肉・・・・・・・・・・40g  
つきこんにゃく・・・・・・・・30g  
大根・・・・・・・・・・1cm程度  
にんじん・・・・・・・・中1/3本  
さつまいも・・・・・・・・中1/4本  
ごぼう・・・・・・・・・・5cm程度  
青ねぎ・・・・・・・・・・適量  
うすあげ・・・・・・・・・・1/4枚  
みそ・・・・・・・・・・大さじ2  
だし汁・・・・・・・・・・500cc

## 【作り方】

- ①青ねぎは小口切りにする。
- ②大根、にんじん、さつまいもはいちょう切りにする。
- ③ごぼうはさがきにする。
- ④うすあげは油抜きし、短冊切りにする。
- ⑤鶏肉は1cm角程度に切る。
- ⑥だし汁をわかし、鶏肉を入れる。
- ⑦にんじん、さがきごぼう、大根を入れて煮、アクをとる。
- ⑧材料がやわらかくなったら、つきこんにゃく、さつまいもを入れて煮る。
- ⑨うすあげを入れて煮、みそで味付けし、青ねぎを入れて仕上げる。