



【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



さつま汁

【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。