



【材料】（4人分）

チキンボール・・・80g
 緑豆もやし・・・60g
 にんじん・・・中1/4本
 たまねぎ・・・80g
 青ねぎ・・・適量
 こんにゃく・・・40g
 平天・・・40g
 中華だし・・・小さじ1
 淡口しょうゆ・・・小さじ1
 みりん・・・小さじ1
 塩・・・適量
 削り節・・・15g
 水・・・650cc



塩ちゃんこ汁

【作り方】

- ① 削り節でだしをとる。
- ② にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、平天は短冊切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ こんにゃくは細切りにし、塩(分量外)でもみ、水洗いをする。
- ④ だし汁を煮立たせて、チキンボールを入れて煮、アクをとる。
- ⑤ たまねぎ・にんじん・こんにゃくを入れて煮、中華だしを入れて煮る。
- ⑥ もやし・平天を加えて煮る。
- ⑦ 淡口しょうゆ・みりん・塩で調味し、青ねぎを入れて出来上がり。