

《のっぺい汁》

材料…下ごしらえ	4人分
鶏もも肉…小さめの一口切り	60 g
揚げ豆腐…さいの目切り	60 g
にんじん…いちょう切り	40 g
大根…いちょう切り	40 g
こんにやく…短冊切り	40 g
里芋…小さめの一口切り	40 g
ごぼう…笹がき	40 g
干しシイタケ…千切り	2枚
小ねぎ…小口切り	8 g
だし汁	600 ml
薄口しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
塩	小さじ½
片栗粉	大さじ1

<作り方>

1. 鶏もも肉と野菜はそれぞれ切る。干しいたけは水で戻して、千切りにする。
2. ごぼう、こんにやくは下茹でする。
3. 材料を深めの鍋に入れ、だし汁を加えてアクを取りながら柔らかくなるまで煮る。
4. Cで調味し、仕上げに水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。小ねぎを入れて器に盛る。



