

## 鶏肉とごぼうのさっぱりスープ

汁物



&lt;1人分の栄養価&gt;

- ・エネルギー:73kcal
- ・たんぱく質:7.3g
- ・脂質:2.6g
- ・炭水化物:7.1g
- ・食塩相当量:0.8g

 野菜量  
37.5g

食品名	分量(4人分)	下準備	作り方
鶏もも肉(皮なし)	120g	小さめの一口大	① 鍋にかつお昆布だし、鶏もも肉、唐辛子(乾)を入れて、強火にかける。 ② 沸騰したら中火にして、ごぼう、にんじん、しめじを加えて煮る。 ※アクが出た場合はお玉またはペーパータオルをかぶせて取り除く。 ③ アクが出なくなったら、酢を入れる。 ④ 野菜が柔らかくなったら、めんつゆ、ごま油を加えて混ぜ合わせる。 ⑤ お椀に盛り付けて、青ねぎをのせる。
唐辛子(乾)	1/2 本*	種をとって輪切り	
かつお昆布だし	520ml		
ごぼう	80g (約 30cm)	包丁の背で表面を軽くこそぎ、斜め薄切り	
にんじん	60g	半月切り	
しめじ	60g	石づきをとって、ほぐす	
酢	大さじ 1		
めんつゆ(二倍濃縮)	大さじ 2		
ごま油	小さじ 1		
青ねぎ	10g	小口切り	

※1 唐辛子はお好みで調整してください。

※2 かつお昆布だしの取り方

①鍋に水 650ml を入れ(蒸発するため、520ml よりも少し多めに)、昆布を 10g 入れ、沸騰直前まで加熱する。

②昆布を取り出し、ひと煮立ちさせてあくを取り、火を止めてかつお節を 10g 加えてそのまま 3 分おいたら濾す。

## ☆ポイント☆

お酢を使ったさっぱり減塩スープです。

旬の野菜をたくさん使って作ってみてください♪

辛いのが苦手な方は、唐辛子を無くしてもおいしく食べられます。

