

アーサー汁



材料【4～5人分】

ヒトエグサ (乾燥)	2 g	淡口醤油	大さじ1と1/3
鶏肉	80 g	けずりぶし	適量
豆腐	1/2丁	水	700ml
玉ねぎ	中 1/2個		
とうがん	80 g		
人参	中 1/3本		
えのきたけ	30 g		

～作り方～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② ヒトエグサは水で戻しておく。
- ③ 鶏肉は一口大に切り、豆腐は1cm角、玉ねぎは5mm幅にスライス、とうがんは1、5cm角、人参は3mm幅のいちよう切りにしておく。
- ④ えのきたけは石づきを取り、3cmの長さに切って洗っておく。
- ⑤ だしを火にかけ、鶏肉を入れ、火が通るまで煮る。
- ⑥ 玉ねぎ、人参、えのきたけを入れる。
- ⑦ 豆腐、とうがんを入れる。
- ⑧ ヒトエグサを入れる。
- ⑨ 淡口醤油を入れ、味を調え仕上げる。

アーサーは、「あおさ」や「ヒトエグサ」と呼ばれる海藻です。鮮やかな緑色がきれいな汁物です。

