

こんさいじる 根菜汁

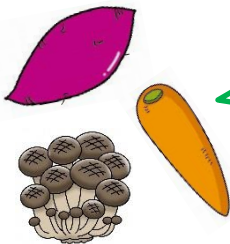


材料【4～5人分】

鶏肉	150g	淡口醤油	大さじ2
さつまいも	中1本	酒	大さじ1
ごぼう	1/3本	片栗粉	小さじ1
人参	中1/3本	けずりぶし	適量
しめじ	1/2房		
青ねぎ	3本		

～作り方～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ さつまいもは食べやすい大きさに切り、水につけておく。
- ④ 人参は干切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ⑤ ごぼうはささがきにし、水につけておく。
- ⑥ しめじは石突きを取り、小房に分けておく。
- ⑦ 鍋にだし汁を煮立て、鶏肉、人参、さつまいも、ごぼう、しめじ、豆腐の順に入れる。
- ⑧ 火が通ったら、淡口醤油と酒で味付けをし、一煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れる。
- ⑨ 最後に青ねぎを加え、仕上げる。



秋は様々な根菜類が旬を迎えます。

さつまいも、ごぼう、人参を使った、季節を感じられる汁物です。

里芋や他のきのこ類を入れても良いでしょう。