

な はなじる 菜の花汁



ざいりょう 材料【4～5人分】

な はな 菜の花	100g	うすくちしょうゆ 淡口醤油	おお 大さじ2
とりにく 鶏肉	100g	しお 塩	少々
かまぼこ	30g	けずりぶし	てきりょう 適量
たま 玉ねぎ	1/2個		
にんじん 人参	ちゅう 中 1/3本		
えのきたけ	1/2房		

つく かた ～ 作り方 ～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② な はな とりにく たま おお き
菜の花、鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ かまぼこ、にんじん き たま
かまぼこ、人参はいちょう切り、玉ねぎはスライスしておく。
- ④ えのきたけは いしづ と はんぶん き こぶさ わ
えのきたけは石突きを取り、半分に切り小房に分けておく。
- ⑤ なべ に た とりにく たま にんじん な はな じゆん
鍋でだしを煮立たせ、鶏肉、玉ねぎ、人参、かまぼこ、えのきたけ、菜の花の順に
い
入れる。
- ⑥ ひ とお うすくちしょうゆ しお い あじ ととの
火が通ったら、淡口醤油と塩を入れ、味を調える。



はる おとす かん
春の訪れを感じさせてくれる菜の花が入った汁物です。
な はな か ねつ しるもの
菜の花は加熱しすぎると色が変わってしまうので、
さいご い
最後に入れてさっと火を通すようにするとよいでしょう。