

生姜風味のきのここと鶏肉の味噌汁

生姜を入れることで、薄味でも味に満足できます。



<材料> 4人分

しめじ	1/2個
舞茸	1/2個
ごぼう	50g
にんじん	50g
長ねぎ	1/2本
鶏もも小間	80g
生姜	1/2かけ
だし汁	640ml
味噌	大さじ2

<作り方>

- ① 舞茸、しめじは根元を切ってほぐす。
ごぼうは半分に切ってななめ切りにし、水にさらす。
人参はいちょう切りにする。
長ねぎはななめ切りにする。
生姜は皮をむいてせん切りにする。
- ② 鍋に水気を切ったごぼう、人参、生姜、だし汁を入れて火にかける。
- ③ 沸騰してきたら、鶏肉、長ねぎ、しめじ、舞茸を加える。
- ④ あくが出てきたらすくってフタをし、にんじんとごぼうがやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ 火を止めて味噌を溶く。



1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	g
汁物 きのここと鶏肉の味噌汁	73	5.3	3.5	20	0.6	1.1