

さつまい



材料(4人分)

・鶏小間肉	50g
・油揚げ	1/2 枚
・さつまいも	1/3 本
・だいこん	1cm
・にんじん	1/4 本
・ごぼう	1/4 本
・ねぎ	1/4 本
・こんにゃく	1/6 枚
・みそ	大さじ2
・だし汁	3カップ(600cc)

1人分の栄養価: エネルギー 94kcal
たんぱく質 5.1g

作り方



献立

- * 麦ごはん
- * 牛乳
- * 魚のあんかけ
- * キャベツの塩こんぶ炒め
- * さつまい



1. だしをとる。
2. 油揚げに熱湯をかけ油抜きし、短冊切りにする。
3. こんにゃくを短冊に切り、下ゆでする。
4. ごぼうはさがきにし、水にさらす。
5. さつまいも・だいこん・にんじんはいちよう切り、ねぎは小口切りにする。
6. だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
7. にんじん・ごぼう・だいこん・こんにゃくを入れ、煮えたらさつまいもを入れる。
8. 野菜が煮えたら油揚げを入れ、みそを溶き入れ、ねぎを入れる。

★だしのとり方★

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節を入れ、1分ほど加熱する。
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。