

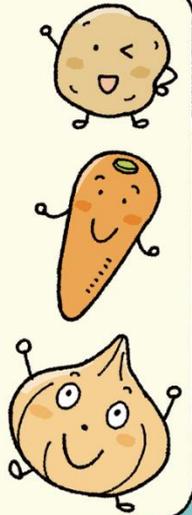
ご家庭でつくってみませんか?
西会津町給食センター

ミネラル野菜レシピ みぞれ汁

< 4人分の材料 >

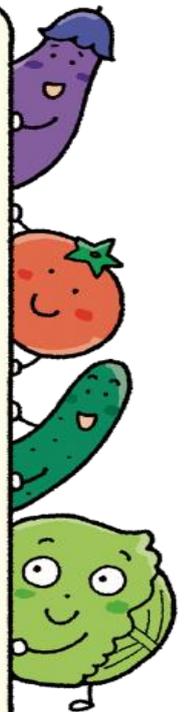
・鶏肉	40g	・だし	4 カップ
・にんじん	1/4本	・しょうゆ	大さじ1・1/2
・大根	1/4本	・みりん	大さじ1/2
・じゃがいも	2個	・塩	少々
・しいたけ	2個	・片栗粉	大さじ1
・豆腐	1/2丁	・水	大さじ3
・長ねぎ	1/2本		

※調味料はお好みで調節してください



<作り方>

- ① 材料を切る。鶏肉は小さめ一口大、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切り、しいたけは薄切り、豆腐は細の目切り、長ねぎは小口切りにする。大根の半分はいちょう切り、もう半分はすりおろす。
- ② だしに鶏肉を入れてほぐし、鶏肉の色が変わったら、にんじん、いちょう切りの大根、じゃがいも、しいたけを入れて煮る。
- ③ 根菜が煮えたら調味料と豆腐を入れ、一煮立ちさせる。
- ④ 大根おろし、水溶き片栗粉、長ねぎを入れて、一煮立したら出来上がり!



寒い季節にぴったりの汁物です!
大根おろしをたっぷり入れましょう♪

