

鶏ちゃんこ汁

材料(大人2人子ども2人分)

・鶏モモ肉	50g
・酒	適量
・大根	45g
・にんじん	25g
・白菜	60g
・かまぼこ	15g
・油揚げ	8g
・おろししょうが	0.5g
・おろしにんにく	0.5g
・丸鶏ガラスープ	5g
・味噌	25g
・白すりごま	5g
・水	適量

作り方

- 1、鶏モモ肉を1cm角に切り、酒をまぶしておく。
- 2、大根・にんじん・白菜は同じ位の長さになるように短冊切り。
- 3、鍋に水を入れ、2の野菜を入れて、煮込む。
- 4、かまぼこ・油揚げも野菜の大きさに合わせて切る。
- 5、にんじんが柔らかくなってきたら、1をそのまま鍋に入れる。
- 6、鶏肉にも火が通ったら、しょうが・にんにく・鶏ガラスープを入れて味噌をとかす。
- 7、最後にすりごまを入れたら完成。

ひとことメモ

野菜はお好みで替えてもおいしくできますが、味付けはこの組み合わせが一番美味しいです。だしを和風にしたり、すりごまを入れずに作ると物足りなく感じてしまいます…。