

ささみのくず汁

(材料 4人分)

- ・ 鶏ささみ肉 60g(2枚程度)
- ・ 酒 小さじ1
- ・ 片栗粉 大さじ1
- ・ えのきたけ 1/3株
- ・ 干しいたけ 1枚
- ・ にんじん 1/4本
- ・ はくさい 2枚
- ・ ねぎ 1/2本
- ・ かつお削り節 8g
- ☆ しょうゆ 大さじ1
- ☆ 白しょうゆ 大さじ1
- ・ 塩 少々



鶏肉に片栗粉をまぶすと、
やわらかく仕上がり、
汁にとろみがつきます。

(作り方)

- ① 干しいたけは水で戻し薄切りにする。にんじん・はくさいは短冊切り、ねぎは小口切り、えのきたけは根元を切り落とし、3cmの長さに切る。ささみは筋を取り、一口大のそぎ切りにし酒をふりかけておく。
- ② 干しいたけの戻し汁に、水を加えて700mlほどにし沸騰させ、かつお削り節を入れてだしをとる。
- ③ だし汁をあたため、干しいたけ・にんじん・えのきたけ・はくさいの順に入れ、火を通す。
- ④ 野菜に火が通ったら☆マークの調味料を加える。
- ⑤ 汁が煮立った中へ、ささみに片栗粉をまぶしながら少しずつバラバラになるように入れる。
- ⑥ ささみに火を通し、ねぎを加えてひと煮立ちさせる。塩で味を調べて出来上がり。

風邪予防の効果がある、おろししょうがを
たっぷり加えてもおいしいですよ。

