

# 飛鳥汁

## 汁物



・ エネルギー	70	Kcal
・ たんぱく質	5.8	g
・ 脂質	2.4	g
・ 糖質	7	g
・ 食塩	0.7	g
・ 食物繊維	1.7	g

## 材料

・ 皮なし鶏肉	40 g	・ わかめ	20 g
・ 白菜	100 g	・ みそ	40 g
・ えのきだけ	40g	・ だし汁	640 cc
・ にんじん	20 g	・ 牛乳	40 cc
・ 豆腐	120 g		

## 作り方

- 1 昆布とかつお節でだし汁をとっておく。
- 2 白菜、にんじんはせん切りにし、えのきだけは石づきをとり2等位に切る。
- 3 豆腐はさいの目切りし、鶏肉は一口大に切る。
- 4 だし汁の中に鶏肉を入れ煮立ってきたらあくをすくい②を入れ、にんじんが煮えてきたら豆腐を入れ味噌を入れて味を整える。
- 5 わかめ、牛乳を入れ仕上げる。