

さつまい

材料 (4人分)

鶏もも肉	100g
木綿豆腐	80g
さつまいも	120g
ごぼう	40g
白菜	60g
人参	40g
油揚げ	12g
ねぎ	12g
和風顆粒だし	4g
水	600cc
みそ	40g



作り方

1. 鶏肉と豆腐、さつまいもは 1.5cm角に切っておく。
2. ごぼうは、笹がきにして水に浸けてアクを抜く。
3. 白菜は 2cm角、人参は 3mm厚さのいちょう切り、油揚げは 5mm幅の短冊切りにする。ねぎは小口切にしておく。
4. 鍋に鶏肉を入れて炒め、火が通ったら、ごぼうと人参を加えて軽く炒め、水と顆粒だし、白菜、油揚げを加える。
5. 野菜に火が通ったら、さつまいもと豆腐を加えて煮る。
6. さつまいもがやわらかくなったら、味噌を溶き入れて、ねぎを加える。