

# あすか汁



## 材料 (4人分)

・鶏もも肉	120g
・木綿豆腐	120g
・油揚げ	20g
・にんじん	60g
・白菜	140g
・ごぼう	60g
・細ねぎ	20g
・だし汁	600cc
・みそ	54g(大さじ 3)
・牛乳	120cc

## 作り方

1. 鶏もも肉と豆腐は 1.5cm角に切っておく。
2. 油揚げは適当な長さに切ってから、5mm幅の短冊切りにする。
3. にんじんは 3mm厚さのいちょう切り、白菜は 2cm幅に切る。
4. ごぼうは笹がきにし、水に浸けてあく抜きをする。
5. だし汁に鶏もも肉、にんじん、ごぼうを入れ、加熱する。
6. にんじん、ごぼうに火が通ってきたら、白菜と豆腐、油揚げを加え、アクと余分な脂を取り除きながら煮る。
7. 野菜に火が通ったら、みそを溶き入れる。
8. 最後に牛乳と小口切りにした細ねぎを加えて、沸騰直前に火を止める。