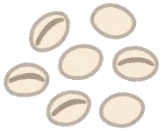
もち麦入りすまし汁



材料 （4人分）

・もち麦	12g
・鶏もも肉(皮なし)	100g
・ちくわ	30g
・豆腐	40g
・油あげ	15g
・にんじん	40g
・大根	140g
・干ししいたけ	2g
・細ねぎ	15g
・だし昆布	4g
・かつお節	16g
・水	800cc
・みりん	小さじ２
・薄口しょうゆ	大１・小１

作り方

1. だし昆布とかつお節でだし汁をとっておく。
   ※顆粒だしを使う場合は水を 600ccにする。
2. もち麦は軟らかくなるまで茹でて、水洗いをしておく。
3. 鶏肉と豆腐は 1.5cm角に切り、油揚げは薄切りにする。
4. にんじんと大根は 3cm長さの短冊切り、水で戻した干ししいたけは、薄切りにする。
5. 鍋にだし汁を沸かし、鶏肉とにんじん、大根、しいたけを加えてアクを取りながら加熱する。
6. 野菜類に火が通ったら、もち麦と豆腐、ちくわ、油揚げを加えて、調味料で味を調える。
7. 最後に小口切りにした細ねぎを加えて、さっと加熱する。