

鶏五目汁

エネルギー	76kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	2.6g
食塩相当量	1.1g

★材料(4人分)

だし汁		400cc
鶏もも肉	小間切り	50g
人参	いちょう切り	1/4本
大根	いちょう切り	3cm
ごぼう	ささがき	1/3本
しめじ	ほぐす	1/2パック
こんにゃく	短冊切り	50g
小松菜	1cm幅	2株
みそ		大さじ2
長ねぎ	小口切り	1/3本

★作り方

- ① だし汁を沸かし、鶏肉～小松菜の茎部分までを順に加えて煮る。
- ② みそを加える。
- ③ 仕上げに長ねぎと小松菜の葉を加える。

鶏肉と根菜の旨味がギュッとつまった汁ものです。
小松菜の葉の部分は、長ねぎと一緒に仕上げに入れると
きれいな緑色のまま食卓に出すことができます。

