

若竹汁

エネルギー	54kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	2.2g
食塩相当量	1.0g

★材料(4人分)

だし汁		600ml
鶏肉	1.5cm角	50g
人参	いちょう切り	1/2本
ゆでたけのこ	いちょう切り	60g
塩		小さじ1/4
しょうゆ		小さじ1・2/3
生わかめ	2cm幅	40g
(乾燥わかめの場合)		3g)
糸三つ葉	2cm幅	25g
長ねぎ	小口切り	1/4本

★作り方

- ① だし汁をわかし、鶏肉、人参を入れる。
- ② 人参がやわらかくなったら、ゆでたけのこを入れる。
- ③ 塩、しょうゆで調味する。
- ④ 生わかめ、糸三つ葉、長ねぎを入れたら、すぐに火を止める。

古くから相性がよいとされるわかめとたけのこの吸い物で、新わかめと新たけのこで春らしく仕立てるすまし汁です。

