

根菜スープ



<材料>

鶏もも肉150g ごぼう80g にんじん50g しめじ70g 里芋100g
セリ15~20g おにぎり4個 上高地みそ50~60g

<<調味料A>>

酒大さじ3 みりん大さじ3

【作り方】

- ① ごぼうはたわしでこすって洗い、大きめのさがきにして水にさらす。
- ② にんじんは皮をむいて、大きめのさがきにする。
- ③ 里芋はたわしでこすって洗い、皮をむいて1㎝角切りにする。
- ④ しめじは根元を切り落とし、小房に分ける。
- ⑤ セリは3㎝長さに切る。
- ⑥ 鶏肉は2㎝角切りにする。
- ⑦ フライパン（深い）にだし汁（かつおだし）800ccと鶏肉を入れて中火にかけ、煮立ってきたら火を弱めてアクを取りながら5分煮る。
- ⑧ ⑦に、ごぼう、にんじん、里芋を入れて煮る。
- ⑨ 野菜が柔らかくなったらしめじを加え、上高地みそで味を調える。
- ⑩ 最後にセリを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑪ 器に焼きおにぎりを1個ずつ入れ、⑩の熱々を注ぎ入れる。
(お好みで刻みのりをかても)