



鶏ごぼう汁

<材料> 子ども4人分

鶏もも肉	40g
ごぼう	1/4本
干しいたけ	2枚
葉ねぎ	適量
醤油	小さじ2/3
塩	小さじ1/3
かつお昆布だし	4カップ (800ℓ)

<作り方>

- ① 鶏もも肉はこま切れにしておく。
- ② ごぼうはきれいに洗って、小口切りにする。
- ③ 干しいたけは戻して、千切りにする。
- ④ 葉ねぎは小口切りにする。
- ⑤ かつお昆布だしに鶏もも肉、ごぼう、干しいたけを入れて、ごぼうがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 醤油と塩を加え、葉ねぎをちらして完成。

※ だしはかつおだしのみでもおいしく作れます。

顆粒だしよりもまるやかに仕上がるので、ぜひご家庭でもだしをとって作ってみてください。