

肉 味（肉うどん風）

【材料（4人分）】

とり肉	60g
油揚げ	20g
にんじん	24g
もやし	40g
ごぼう	40g
ねぎ	40g
みつば	12g
干ししいたけ	3g
酒	小さじ1
和風だしの素	小さじ1
塩	小さじ2/3
しょうゆ	大さじ1・2/3
水	880ml



とり肉とごぼうのうまみを感じられる
和風のスープです。

【作り方】

- ① とり肉は食べやすい大きさに、にんじんは細切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切り、みつばは3cm長さに切る。
- ② 油揚げは湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
- ③ 干ししいたけは水で戻し、うす切りにする。
- ④ 鍋に湯を沸かし、和風だしの素を入れる。
- ⑤ とり肉、にんじん、ごぼう、干ししいたけを入れ、アクをとりながら煮る。
- ⑥ もやし、油揚げを入れてさらに煮る。
- ⑦ 酒、塩、しょうゆを入れて味を調える。
- ⑧ ねぎ、みつばを入れて仕上げる。

【1人分の栄養価】

エネルギー74kcal たんぱく質5.1g、脂質3.8g、炭水化物4.8g、食塩相当量2.4g