

すずしろ汁

材料（4人分）

大根	……200g
鶏ももこま切れ肉	……100g
にんじん	……1/2本
ごぼう	……1/2本
長ねぎ	……1/2本
里いも	……4~5個
油揚げ	……1枚
豆腐	……1/2丁
大根おろし	……大さじ4杯
水	……5カップ
だしの素	……小さじ1杯
みそ	……大さじ1・1/2杯
塩	……少々



- ① 鶏肉は2cm角に切る。大根、にんじんは皮をむき4~5mmのちょう切りにする。ごぼうは3mm位の斜め切りにし、水にさらす。里いもは1cm位に切る。
- ② ①を水5カップで一緒に煮る。途中あくをすくい取り、具が煮えたら油揚げを縦半分にして細切。豆腐は角切にして入れる。
- ③ だしの素、みそ、塩で味をととのえる。
- ④ 最後に長ねぎ（青い部分）も1cm位の輪切りにして入れる。
- ⑤ 器に盛り付けて大根おろしをのせる。

【メモ】

大根の頭の所に少々葉が付いていたらゆでて細く刻み大根おろしと一緒にのせて食べるとおいしくいただけます。また、七味唐辛子もどうぞ



J A東京あおば
大泉地区女性部