

給食レシピ ☆鶏ごぼう汁☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
鶏肉小間切	70g	
生あげ	120g	2/3本
ごぼう	70g	小2/3本
にんじん	50g	小1/3本
干し椎茸	1枚	
ねぎ	30g	20cm
こんにゃく	90g	1/3枚

食品名	分量	目安量	
油	少々		
和風だし汁	600ml	3カップ	
塩	1.5g	小さじ1/2	
	しょうゆ	27g	大さじ1.5
	みりん	5g	小さじ1

2 作り方

- ① 干し椎茸を水で戻し、せん切りにする。
- ② 煮干しや削り節などで、好みのだしをとる。
- ③ にんじん、ごぼうを太めのせん切りにし、生揚げ、こんにゃくは一口大に切る。ねぎは斜め切りにする。こんにゃくを下ゆでし、アクをぬいておく。生揚げは湯をかけて油抜きする。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ⑤ 鶏肉の表面が白くなったら、ごぼうを入れて、よく炒める。
- ⑥ ⑤ににんじん、干し椎茸、こんにゃく、生揚げを順に加え軽く炒め、②のだしを加え、煮る。
- ⑦ 具が軟らかくなったところに、生揚げ、ねぎを加え、火が通ったら、調味する。

3 一口メモ

鶏ごぼう汁は、鶏肉と野菜の旨みがおいしい汁物です。ごぼうをよく炒めるとごぼうの香りもよくなり、味が一段と良くなります。

アクをていねいにとることが、澄んだ鶏ごぼう汁になるポイントです。

