

## さつま汁 ♪



### 材料

◆ 鶏もも肉	・・・ 60g	◆ 揚げ豆腐	・・・ 50g
◆ さつまいも	・・・ 100g	◆ 小ねぎ	・・・ 少々
◆ 大根	・・・ 50g	◆ みそ	・・・ 60g
◆ 人参	・・・ 30g	◆ 酒	・・・ 少々
◆ ごぼう	・・・ 50g	◆ 水	・・・ 3カップ
◆ こんにゃく	・・・ 50g	◆ 豆乳	・・・ 1カップ

### 作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。大根・人参はイチョウ切り、ごぼうは乱切りにして水につけ、あく抜きをする。
- 2 揚げ豆腐は熱湯をかけ油抜きをする。  
さつまいも・こんにゃく・揚げ豆腐を1cm角に切る。
- 3 鍋に水を入れ、鶏肉、ごぼう、人参、大根を煮る。
- 4 さつまいも、こんにゃく、揚げ豆腐を加えて煮る。
- 5 柔らかくなったらみそで味付けし、豆乳を加え、ひと煮立ちさせ、小ねぎを散らせば出来上がり♪