

副菜

具だくさんけんちん汁

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



一口メモ

にんにくが入ったけんちん汁です。好みて長葱を加えたり、季節により里芋の代わりにさつまいもを使ってもよいです。

<材料4人分>

鶏もも肉 ……80g (薄切り肉)	水 ……600cc
大根 ……160g	だしパック ……1個
人参 ……40g	A [しょうゆ ……大さじ2
里芋 ……120g (又はさつまいもなど)	酒 ……大さじ2
しいたけ ……40g	にんにく ……小1かけ
	小松菜 ……50g
	板こんにゃく ……80g

<作り方>

- ① 大根、人参、里芋は1掬厚さのいちよう切りにし、しいたけは一口大、小松菜は2掬長さに切り、にんにくはみじん切りにする。こんにゃくはちぎって湯通ししておく
- ② 鍋に水、だしパック、鶏肉、大根、人参、里芋、にんにくを入れて中火にかける。
- ③ 沸騰したらこんにゃく、しいたけを入れアクを取り、Aを加えて15分程度煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら小松菜を加えひと煮立ちさせ器に盛る。
※さつまいもを入れる場合は崩れやすいので③で入れる。

< 1人分の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
92kcal	5.4g	3.0g	49mg	1.4g