

とうがん汁 〈1人分〉

材 料

鶏肉	10g
にんじん	5g
チンゲン菜	10g
とうがん	20g
塩	0.4g
うす口しょうゆ	2g
むろけずり	1g
でん粉	0.3g
水	90～100ml

作 り 方

- ① にんじんはいちょう切り、チンゲン菜は2cm くらいに切る。
- ② とうがんはわたを取り皮を厚めにむき、ひと口大に切る。
- ③ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。
- ④ だし汁の中になんじん・鶏肉・とうがんを入れ煮る。
- ⑤ 沸騰したらあくを取り、塩・うす口しょうゆを加える。
- ⑥ やわらかくなりはじめたらチンゲン菜を加え煮る。
- ⑦ 煮立ったら水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。