

たけのこと鶏肉のみそ汁



材料 【2人分】

| | |
|--------|-------|
| たけのこ | 50g |
| 鶏もも肉 | 40g |
| さやえんどう | 4枚 |
| だし汁 | 300ml |
| みそ | 大さじ1 |



<1人分の栄養価>
エネルギー 60 kcal



塩分 1.3 g

作り方

- 1) たけのこは、薄切りにし、さやえんどうは筋をとり、斜め半分に切る。
- 2) 鶏肉は、1～2cm角くらいに切り、沸騰したお湯でサッと下茹でして、ざるに上げておく。
- 3) だし汁を火にかけて、沸騰したら鶏肉とたけのこを入れる。
- 4) 鶏肉に火が通ったらみそを溶き入れ、さやえんどうを加え、火を止める。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- たけのこは、できるだけ穂先（ひめかわ）の部分を使ったほうがおいしいです。
- さやえんどうのかわりに、わかめでもおいしいです。
- 鶏肉と竹の子を下茹ですることによってアクやくさみを取り除くことができます。
- みその分量は味をみて、お好みで加減してください。