

→ 豆腐汁



材料(4人分)

豆腐	120g
大根	60g
さといも	60g
鶏肉(切込皮なし)	40g
にんじん	40g
ねぎ	32g
えのきたけ	20g
しょうゆ	大さじ1弱
塩	小さじ1/4
むろ削り	16g

→ 作り方

1. むろ削りでだしをとる。(500ml程度)
2. 豆腐はさいのめ切り、大根とにんじんはいちょう切り、さといもは1口大の乱切り、ねぎは小口切り、えのきたけは軸を切って1/2に切る。
3. 鍋にだし・鶏肉・にんじん・大根・さといもを入れ、ひと煮たちしたら豆腐・えのきたけ・ねぎを加え、しょうゆ・塩を入れる。
4. 再び沸騰したら火を止める。

* コツ・ポイント *

むろ削りをだしパックで代用することもできます。