

のっぺい汁



寒い冬にぴったりの温かい汁物です。とろみがついているので冷めにくく、具たくさんで栄養たっぷりです。

《調理のポイント》

ごぼうを切った後、水にさらしてしっかりあく抜きをすると、汁が黒っぽくならずきれいに仕上がります。

◇材料（4人分）◇

- ・鶏もも肉（小間） 40g
- ・板こんにゃく 50g
- ・ごぼう 1/4本
- ・にんじん 4cm分
- ・大根 4cm分
- ・里芋 2個
- ・長ねぎ 1/2本
- ・絹ごし豆腐 1/3丁
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・塩 小さじ1/3
- ・だし汁 3カップ
- ・片栗粉 小さじ1.5

（小さじ3の水で溶きます）

◇作り方◇

- ① ごぼうは斜め半月切りにし、水にさらしてあく抜きをします。
- ② こんにゃくは色紙切り、にんじん、大根はいちょう切り、里芋は角切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りにします
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉、ごぼう、にんじん、こんにゃくの順に炒め、だし汁を入れます。
- ④ 里芋、大根を加えて煮ます。
- ⑤ 肉と野菜に火が通ったら、ねぎ、豆腐を加え塩、しょうゆの半量を入れます。
- ⑥ 豆腐に火が通ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、残りのしょうゆで味を調え仕上げます。