

せんべい汁



材 料 4人分 *

・鶏もも肉	100g	・せんべい	4枚
・ごぼう	50g	(*せんべい汁用)	
・人 参	50g	・醤油	30g
・しめじ	50g	・みりん	15g
・えのきたけ	50g	・塩	少々
・舞 茸	50g		
・葱	50g		

作 り 方

1. 鶏肉は角切りにする。ごぼう、にんじんはいちょう切りにする。ねぎは小口切り、しめじ、えのき、まいたけはそれぞれ適当な大きさに切り分ける。
2. 鍋にごぼう、にんじん、鶏肉、しめじ、えのき、まいたけを順に入れながら煮る。
3. 煮えたら、醤油、みりん、塩で調味する。せんべいを割り入れ、ねぎを入れて火を止める。