

《鶏もも肉と根菜のすまし汁》

材料…下ごしらえ	4人分
鶏もも肉(皮つき)…一口大に切る	60 g
さつまいも…幅1cmの半月切り	80 g
ごぼう …ささがき	60 g
えのきだけ …半分の長さに切る	40 g
小ねぎ …小口切り	12 g
だし汁	600 cc
八方だし	12 g
塩	1.2 g

＜作り方＞

1. 鍋にだし汁・八方だし・Cを入れ中火で加熱し、沸騰したらアクを取る。
2. 肉と根菜に火が通ったら、えのきを加える。
3. 塩で調味する。
4. 器に盛り、小ねぎを散らす。

