

《鶏ささみと水菜のごま味噌汁》

材料…下ごしらえ	4人分
鶏ささみ …斜めそぎきりにする	80 g
水菜 …食べやすい長さに切る	80 g
人参 …せん切り	80 g
玉ねぎ …薄くし切	80 g
練りごま	大さじ1
合わせ味噌	32 g
だし汁	600ml

<作り方>

1. 鍋にだし汁をいれ、鶏ささみ、人参、玉ねぎを入れ火にかける。
2. ささみに火が通ったら水菜の茎部分を入れ煮立たせる。
3. 水菜の葉を入れたら火を止め、味噌を溶く。
4. 最後に練りごまを溶いたら完成。

