

## ⑥鶏とさつまいものごま汁（5人分）

### 【材料】

A

鶏もも肉（1口大）：2.5枚

塩：小さじ5/8（3g）

B

水：750～800cc

昆布茶：小さじ1強

C

さつまいも（1センチ厚さ）：375g

しょうが（すりおろし）：2.5かけ

長ねぎ（小口切り）：5/8本

味噌：大さじ2.5

かつお節：2.5パック（10g）

すりごま：たっぷり



### 【作り方】

Aの鶏もも肉は塩を揉み込む。

さつまいもは皮ごと切り、表面のでんぷんを洗い流す。

Bを鍋に入れて火にかけ、沸騰したらAの鶏肉とCを入れ煮る。

さつまいもが柔らかくなったら火を止め、味噌を入れ、かつお節を混ぜる。

器に盛り、すりごまを振る。