

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、表面のでんぶんを洗い流す。

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。