



具材の旨味をシンプルに味わう

## こんにゃくとごぼうの具だくさん汁



### ■材料〈4人分〉

こんにゃく……………1枚(約300g)  
 ごぼう……………1/2本  
 若とりもも肉……………1/2枚(約140g)  
 生しいたけ……………4枚  
 水……………4カップ  
 だしの素……………小さじ1/2  
 砂糖……………大さじ2  
 しょうゆ……………大さじ1  
 塩……………小さじ1  
 ゆず(くし形切り)……………1/2個分

### ■作り方…調理時間約25分

- ①こんにゃくは細切りにし、さっと下ゆでする。
- ②ごぼうはさがぎにし、10分ほど水にさらし、あくを取る。
- ③とり肉は1cm角に切っておく。生しいたけは5mm幅にスライスする。
- ④鍋に水・だしの素を入れて煮立て、③のとり肉・②・①・③の生しいたけの順に入れ、あくを取りながら煮る。
- ⑤④に火が通ったら砂糖・しょうゆ・塩を入れ、味を調える。
- ⑥器に⑤を注ぎ、ゆずをしぼっていただく。

1人あたり: 101 kcal



・こんにゃくは細切りされているものを使うと、切る手間がなく時短になります。  
 ・うどんやうす切りにした里いもなどをに入れても、おいしくできます。

この街に、あってよかった。

