

とろみがついていて冷めにくく、寒い時期に体が温まる料理です。

のっぺい汁

【 材料 】（おとな2人こども2人分）

| | | |
|----------|--------|--------|
| 鶏肉(こま切れ) | 30g | |
| 里芋 | 3個 | |
| ごぼう | 1/5本 | |
| にんじん | 1/5本 | |
| 大根 | 2cm幅 | |
| 長ねぎ | 1/2本 | |
| 油揚げ | 1/2枚 | |
| だし汁 | 1000cc | |
| A | しょうゆ | 大さじ1/2 |
| | 塩 | 少々 |
| | 酒 | 小さじ1/2 |
| (水溶き片栗粉) | | |
| 片栗粉 | 小さじ1 | |
| 水 | 小さじ2 | |



【 作り方 】

- ① 里芋は幅1cmのいちよう切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらし、水気を切っておく。
にんじん、大根は5mmのいちよう切りにする。長ねぎは3mmの小口切りにする。
油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1cm×2cm位の短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、鶏肉、ごぼう、にんじん、大根を入れて煮る。野菜がやわらかくなったら、里芋、長ねぎ、油揚げを入れる。
- ③ 里芋がやわらかくなったらAの調味料を入れて味をととのえる。
- ④ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。