

さつまいもの甘味や香りで、季節を感じます！

さつまい汁

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

鶏肉(こま切れ)	60~100g
大根	2 cm幅
さつまいも	120g(中 1/2 本)
にんじん	1/3 本
長ねぎ	1/2 本
だし汁	1000cc
みそ	大さじ 2



【 作り方 】

- ① 大根、にんじん、さつまいもはいちよう切りにする。さつまいもは水にさらしておく。
長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、鶏肉、大根、にんじんを入れて煮る。野菜がやわらかくなったら、さつまいもを入れる。
- ③ さつまいもがやわらかくなったら長ねぎとみそを入れ、ひと煮立ちさせる。