

# さつまいも汁

## <材料> (2人分)

さつまいも	.....	160g
鶏もも肉	.....	50g
人参	.....	20g
ごぼう	.....	25g
青ネギ(小口切り)	.....	10g
おろししょうが	.....	小さじ1
A	だし汁	..... 350ml
	酒	..... 大さじ1/2
	塩	..... 小さじ1/4
	薄口しょうゆ	..... 大さじ1
	サラダ油	..... 大さじ1/2



## <作り方>

- ① さつまいもは皮のままよく洗い、60g分はすりおろし、残りは1.5cmの角切りにする。
- ② 鶏肉、人参、ごぼうは1cmの乱切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、角切りのさつまいもと②をさっと炒める。
- ④ Aを加え、弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④におろしたさつまいもを加え、とろみがつくまで煮、仕上げにおろししょうがを加える。
- ⑥ 器に盛りネギを散らす。

エネルギー

215Kcal

塩分

2.2g



寒い冬の日にお勧めの  
シチュー・ばいりゃームの  
ある汁物です。

