

料理名 じゅんさい鍋

材料（4人分）

じゅんさい お好みの量

地鶏 300g

鶏ガラ 1羽分

セリ 150g

ネギ 3本

ごぼう（ささがき）150g

旬のきのこ類 200g

糸こんにゃく 200g

豆腐 半丁

醤油 60cc

酒 少々

塩分合計 1g

カロリー 1110kcal

野菜合計 800g

作り方

- 1 鶏ガラで多めにスープを作っておく（約800cc）。
- 2 1のスープを鍋に入れて沸騰したら、一口大に切った鶏肉とごぼうを入れ、火が通るまで煮る。
- 3 火が通ったらアクをすくい、醤油を入れ、隠し味に酒を入れる。
- 4 糸こんにゃく、きのこ類を2～3分くらい煮てから、ネギ、セリ、豆腐を入れる。
- 5 最後にじゅんさいを自分の食べる分だけを鍋に入れ、色が緑になったら具と一緒に器に盛る。