

冬



調理時間
25分

ぶかぶか浮かんだ白い雪

しらたま汁

材料(4人分)

○鶏もも肉(一口大)	60g	○白玉団子	100g
○酒	小さじ2/3	○つきこんにゃく	40g
旬白菜	100g	○だし汁	800ml
旬ごぼう	50g	○しょうゆ	大さじ1弱
旬長ネギ	40g	○みりん	小さじ2/3
○にんじん	40g	○塩	適量
○干しいたけ	1枚	○きぬさや	適量

作り方

1. 鶏肉に酒をふりかける。干しいたけは水に戻して千切り。長ネギは斜め切り、人参はいちょう切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。白菜は短冊切り、つきこんにゃくは下ゆでする。
2. 鍋にだし汁を入れ、鶏肉、にんじん、ごぼうを入れてアクをとりながら煮る。
3. 煮立ってきたら干しいたけとつきこんにゃく、白菜を入れて煮立たせる。
4. みりん、しょうゆ、塩を入れ、1cm幅に切った白玉団子と長ネギを加えてひと煮立ちさせる。

一人分 150 kcal
たんぱく質 5.2g 脂質 2.4g

白菜は95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムなど水溶性の栄養素が多いので、溶け出た栄養素を丸ごと取り込める汁物や煮物料理がオススメです！



食の循環イメージキャラクター
めぐる

※白玉団子の代わりに餅を入れてもおいしくできます！