

～飛鳥汁(あすかじる)～

*材料(大人2人前)

- ・鶏もも肉 大さじ2(30g)
- ・人参 1/4本
- ・小芋 大さじ3(45g)
- ・薄揚げ 1/3枚分
- ・生椎茸 2個
- ・青ねぎ 大さじ1(15g)
- ・かつおだし 200cc
- ・みそ 大さじ2(30g)
- ・豆乳 大さじ2(30g)

*作り方

- 1、鍋にかつおだしをとる。(ほんだしでもオッケー！)
- 2、1の鍋に小さめにカットした鶏もも肉と薄揚げ、いちよう切りにした人参、を入れて煮ながらあくをきれいに取る。
- 3、2のあくが取れれば、小芋(1cmほどの厚みで)と半分カットしてスライスした生椎茸を入れて、弱火で小芋が柔らかくなるまで煮込む。
- 4、3にみそを入れてから、火を止めて豆乳を入れて小口切りにした青ねぎを入れて出来上がり！

<ワンポイント>

*豆乳を入れた後は、沸騰しないように火を止めてから入れてください。沸騰してしまうと分離してしまい、ざらっとした仕上がりになってしまいます。

*豆乳を最後に入れるので、もしみそを入れて薄いようなら少ししっかりと味をつけるようにしてから、豆乳を入れてください。