

# のっぺい汁



材料 (4人分)		作り方
鶏肉(角切り)	60g	① いりこでだしをとる。 ② 鍋に、だし、鶏肉、しょうが、干しいたけ、ごぼう、にんじん、だいこん、里芋を入れて煮る。 ③ アクを取り、材料に火が通ったら、調味料で味を調える。 ④ 豆腐を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑤ 最後に、しょうが汁、ねぎを入れて、ひと煮立ちさせる。 *-----ポイント-----* しょうが汁を最後に入れると、香りが残ります。
しょうが(すりおろして絞る)	ひとかけ	
にんじん(いちょう切り)	1/3本	
だいこん(いちょう切り)	80g	
ごぼう(ささがき)	1/3本	
里芋(一口大)	1個	
豆腐(さいの目切り)	1/4丁	
干しいたけ (水で戻してスライス)	2枚	
ねぎ(小口切り)	2本	
塩	ひとつまみ	
しょうゆ	大さじ1	
片栗粉(水で溶く)	小さじ1	
┌ いりこ	10尾	
└ 水	4カップ	

**ひとことMemo**

のっぺい汁は、新潟県の郷土料理です。とろみのついた汁は冷めにくく、体も温まりますよ。

【1人分の栄養価】

エネルギー	79kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	2.9g
食塩相当量	0.9g

