

さつま汁

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 121kcal,たんぱく質 8.2g,
脂質 6.1g,食塩相当量 1.0g

【材料（2人分）】

- 鶏もも肉 80g ●にんじん 1/4本(30g) ●大根 30g ●しいたけ 20g ●里芋(水煮)
- 水 280ml ●味噌 大さじ2/3(12g) ●トマトケチャップ 大さじ2/3強(12g)

トマトと鶏肉のうま味で減塩♪



【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② にんじん、大根をいちょう切りにする。
- ③ しいたけは石づきを取り、3～5mm幅にスライスする。
- ④ 里芋は輪切りにする。
- ⑤ 鍋に鶏肉と分量の水を入れて火にかける。
- ⑥ 沸騰したら、浮いている灰汁を丁寧に取り除く。
- ⑦ ⑤ににんじん、大根、しいたけ、里芋を入れる。
- ⑧ 鍋が再び沸騰したら弱火にし、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑨ 味噌とトマトケチャップ、青ネギを入れてひと煮立ちさせる。

小さじ1(5mL)の重量について

水・酒:5g	醤油・みりん:6g
サラダ油:4g	砂糖:3g
小麦粉:3g	塩:6g

3つセットのものは中くらいのサイズが小さじ(5ml)だよ。

