

材料

そば米	120g	だし汁	600ml
鶏もも肉	100g	塩	小さじ 2/3
酒	大さじ 1	薄口しょうゆ	小さじ 1
ちくわ	1本	みりん	大さじ 1
人参	1/4本		
大根	80g		
シイタケ	2枚		
こんにやく	1/4枚		
青ねぎ	1本		

そば米汁

4人分

作り方

〈材料下準備〉

そば米：水洗してゆでる

にんじん・大根：拍子木切り

鶏もも肉：1cm 大に切り、酒を振る

しいたけ：半分に切って細切り

ちくわ：輪切り

こんにやく：短冊切り→塩もみ→洗う

1. そば米をゆでて水洗い
2. だし汁に材料・塩・みりんを入れて煮る
3. 薄口しょうゆで味付けする

