



寒い季節には、あつたか〜い汁物が  
かかせませんね！！  
大根や白菜などの旬の食材を  
入れても、おいしくできますよ(\*^^\*)

## せんべい汁

材料 4人分

鶏もも肉 .. 100g  
ごぼう .. 50g  
にんじん .. 50g  
しめじ .. 50g  
えのきたけ .. 50g  
まいたけ .. 50g  
ねぎ .. 50g  
せんべい .. 4枚  
(※せんべい汁用のせんべい)

濃口醤油 .. 30g  
本みりん .. 15g  
食塩 .. 適量  
かつおだし

1. 鶏肉は角切りにする。  
ごぼう、にんじんはいちょう切りにする。  
ねぎは小口切り、しめじ、えのき、まいたけは  
それぞれ適当な大きさに切り分ける。
2. 鍋にごぼう、にんじん、鶏肉、しめじ、えのき、  
まいたけを順に入れながら煮る。
3. 煮えたら、醤油、みりん、塩で味を調える。  
せんべいを割り入れ、煮えたらねぎを入れて  
火を止める。

