



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、塩で調味する。せんべいを割り入れ、ねぎを入れて火を止める。

ブロッコリーのごま酢和え

材 料 4人分



・ブロッコリー 120g
 ・すりごま 白 10g
 ・砂糖 8g
 ・酢 8g
 ・濃口醤油 8g

1. ブロッコリーは小房に切り分け、茹でる。
2. 冷めたら、すりごま、砂糖、酢、醤油を合わせ調味する。