

鶏ときのこのごぼう汁

使った野菜 大八木ごぼう、しいたけ、しめじ、舞茸
エリンギ、里芋、人参



材料と分量（4人分）

大八木ごぼう・・・1本（大きめ）
里芋・・・・・・・・・・6個（大）
人参・・・・・・・・・・1/2本
ぶなしめじ・・・・・・・・200g
エリンギ・・・・・・・・100g
しいたけ・・・・・・・・4枚
小ねぎ・・・・・・・・少々
鶏モモ肉・・・・・・1枚（300g）
厚揚げ・・・・・・・・1枚（150g）
ごま油・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・2と1/2カップ
和風かつおだし・・・大さじ1/2
酒・・・・・・・・・・大さじ3
JA たかさきめんつゆ・・・200ml

作り方

- ①ごぼうはささがきにして水にさらし、里芋、きのこ類、厚揚げは一口大に切っておく。
- ②鶏モモ肉は一口大に切り、酒大さじ1を加え、もみ込んでおく。
- ③鍋にごま油を入れ、②、①を順に加えて軽く炒める。
- ④③に水と和風かつおだしと酒大さじ2を加えひと煮立ちさせる。
- ⑤具材に火が通ったらめんつゆを加え味をみる。
- ⑥お好みで刻んだ小ねぎを散らして完成。



★わが家ならではの工夫したポイント★

直売所ならではの作り手の顔の見える安心安全のお野菜、大八木ごぼうに生産者の原木生しいたけ、里芋と旬のきのこをたっぷりを使ってごま油で炒めコクと風味をアップしました。

