

《汁物》大和芋のふわふわ汁



大和芋は佐倉の特産物です。

▶材料（5人分）

鶏もも肉	75g
ごぼう	1/4本
にんじん	1/4本
大根	2cm
えのきたけ	40g
葉ねぎ	1/6束
小松菜	1/4束
大和芋	125g
片栗粉	大さじ1と1/3
油	小さじ1
かつおだし汁	700cc
塩	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2

▶作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。ごぼうはささがきに、にんじん・大根はいちょう切り、えのきたけは2～3cmの長さに切る。葉ねぎは小口切りにする。
- ② 小松菜は3cmの長さに切り、さっと下ゆでする。
- ③ 大和芋は皮をむいてすりおろし、切った葉ねぎと片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に油を熱し、肉を炒める。ごぼう、にんじんも炒め、そこへだし汁を加える。
- ⑤ えのきたけ、大根を入れて煮る。塩・しょうゆ・酒を入れて調味する。
- ⑥ スプーンなどを使い、③の大和芋を⑤の汁に丸く落とし入れて煮る。
- ⑦ ②の小松菜を入れて出来上がり。