

アレンジ



## みぞれ具雑煮

調理時間40分

材料 (2人分)		作り方	
鶏もも肉	100g	① 干しいたけは水でもどす	
ごぼう	60g	② だし汁はだし昆布と花かつおでとり、①の戻し汁と合わせて450mlにする	
人参	40g	③ 鶏肉はそぎ切り、ごぼうはささがき、人参、白菜は3cm幅にざく切り、里芋は食べやすい大きさに切る。高野豆腐は戻して2~3mmの厚さに切る	
里芋	50g		
白菜	100g		
高野豆腐	1/2枚		
干しいたけ	2枚	④ 春菊は食べやすい大きさに切る	
春菊	10g		
丸もち	4個	⑤ 鍋に①を入れ、Aと③を入れて煮る	
A	だし汁	450ml	⑥ ⑤に火が通ったら、もちを入れる
	薄口しょうゆ	小さじ2	⑦ ⑥のもちが軟らかくなったら、④を加え器に盛り、大根おろし、もみじおろしを盛る
	塩	小さじ1/4	
大根おろし	100g		
もみじおろし	10g		

## ポイント

大根おろしともみじおろしでピリッといつもと一味違う具雑煮です。

## ■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー 264kcal    たんぱく質 14.5g    脂質 8.9g    食塩 2.1g