

うちこみ汁

汁物

108kcal / 脂質2.5g / 塩分0.9g



ワンポイント

「さぬきうどん」で有名な香川県の郷土料理です。

たくさんの野菜を入れ、うどんを加えてみそ味で煮込みます。身体のあたたまる料理です。



材料(4人分)

- ・ゆでうどん 160g
- ・鶏肉 60g
- ・にんじん 40g
- ・だいこん 60g
- ・ごぼう 40g
- ・しめじ 20g
- ・白ねぎ 12g

〈だし〉

- ・いりこ 12g
- ・水 420ml

- ・米みそ(白) 大さじ1
- ・麦みそ 大さじ1

作り方

- ① 鶏肉はこま切りにする。
- ② にんじんは5mmいちょう切り、だいこんは7mmいちょう切りにする。
- ③ ごぼうはさがきにし、水にさらす。しめじは根元を切り、バラバラにする。
- ④ 白ねぎは小口切りにする。
- ⑤ だしをとり、鶏肉を入れ、煮る。
- ⑥ あく、油をとり、ごぼう、だいこん、にんじんを入れ、煮る。
- ⑦ しめじ、うどんを入れ、煮る。
- ⑧ みそを溶き入れ、白ねぎを加えて煮る。