

RECIPE



ごま油とゆず香る佐伯汁

材料（4人分）

鶏肉（ももorむね）・・・90g
だいこん・・・5cmくらい
にんじん・・・5cmくらい
里芋・・・・・・・・・・小4つ
ごぼう・・・・・・・・・・1/8本
きのこ・・・・・・・・・・1/2パック
こんにやく・・・・・・・・・・1/4枚
豆腐・・・・・・・・・・1/8丁
ゆずの皮・・・・・・・・・・20g
小ねぎ・・・・・・・・・・お好みで
水・・・・・・・・・・500cc



しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

- 鶏肉→小口切り
 - だいこん&にんじん→イチョウ切り
 - 里芋→1/6にカット
 - きのこ→石づきを落としほぐす
 - ごぼう→斜め切りにし、水につけてアク抜き
 - こんにやく→短冊切り
 - 豆腐→さいの目切り
 - 小ねぎ→小口切り
 - ゆずの皮→細かく刻むorすりおろす
- ①鶏肉、だいこん、にんじん、里芋、ごぼう、しめじをごま油（分量外）で炒める。
 - ②水を入れて煮込み、具材が柔らかくなったらこんにやく、豆腐を入れて再び煮込む。
 - ③しょうゆ、酒、塩を入れ、味を整える。
 - ④ゆずの皮、ねぎをトッピングした後、ごま油を回しかけたら出来上がり。

