



こまちゃんおすすめレシピ



汁物 ★ 鶏肉の野菜たっぷり味噌スープ

エネルギー 121kcal/食塩相当量 1.5g

『食の力で生きる力を育む』 ～おいしく食べて みんな笑顔～

材料（4人分）

鶏もも肉（皮なし）	200g
小松菜	80g
きゃべつ	80g
にんじん	100g
玉ねぎ	200g
ミニトマト	8個
にんにく（おろす）	1片
昆布だし	
昆布（5×15cm）	1枚
水	4カップ
みそ	大さじ2
粗びきこしょう	お好みで

作り方

- ①鍋に水・昆布を入れ、30～60分浸漬する。昆布を取り出し2～3cm幅に切り、結び昆布を作る。
- ②鶏もも肉は一口大に、きゃべつはざく切り、にんじんは皮ごと乱切り、玉ねぎはくし型に切る。ミニトマトはへたをとっておく。
- ③①のだし汁を沸かし、鶏肉・昆布・野菜（トマト以外）を全て入れ、野菜がやわらかくなるまでよく煮込む。
- ④昆布がやわらかくなったら、トマトを加え、みそを溶く。
- ⑤お好みで粗びきこしょうをふっていただきます。

ワンポイント： トマトはうま味成分のグルタミン酸が豊富に含まれています。生で食べるだけでなく、料理にも上手に使いましょう。にんにく入れることで味噌の量が少なくてもおいしくいただくことができます。