

❁くずきり入りすまし汁

1人分の栄養価

エネルギー	78kcal
カルシウム	40mg
塩分	1.0g



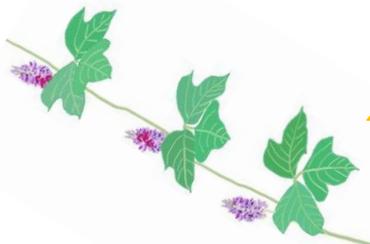
《材料…4人分》				
くずきり	40g	鶏もも皮なしこま肉	60g	
にんじん	1/3本	だし汁	600cc	
えのき茸	40g	A {	しょうゆ	小さじ2/3
豆腐	1/4丁		塩	小さじ1/2
長ねぎ	1/2本		酒	小さじ1
小松菜	60g			

《作り方》

- ① くずきりは熱湯でゆでて、水にさらして水気を切っておく。
- ② にんじんはいちょう切りにする。
- ③ えのき茸は石づきを取り、半分に切りほぐす。
- ④ 豆腐は角切りにする。
- ⑤ 長ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 小松菜は3cmに切り、ゆでて水で冷やし水気を切る。
- ⑦ 鍋にだし汁を沸かし、鶏肉を加える。
- ⑧ ②を加え、あくを取りながら煮る。
- ⑨ ③④⑤を加えてAで調味する。
- ⑩ ①⑥を加え、ひと煮たちさせて出来上がり♪

❁一口メモ

●くずきりはツルツルした食感で、冷たくして甘いミツをかけたり、鍋料理の具として使われたりと幅広い使い方ができる食材です。手軽に汁の具としてご家庭でもぜひお試しください♪



これがくずの花です。大きくなった根に含まれるデンプンを取り、「くず粉」として利用されています。最近ではくずがあまりとれないため、じゃがいものデンプンで作ったものが増えています。