



1人前：約746kcal

ごぼうのピリ辛鍋

[材料(2人分)]

ごぼう.....3本
鶏もも肉.....1枚
豆腐.....1/2丁
水菜.....3株

鶏がらスープ.....800cc
味噌.....大2
みりん.....大3

すりごま.....大4
豆板醤.....小2

[作り方]

- ①ごぼうは長い乱切りにして、水にさらしておきます。
- ②豆腐、鶏もも肉は一口大に切ります。
- ③鍋に鶏がらスープと味噌、みりんを入れて一煮立ちさせます。
- ④①と②を加えて、火が通るまで弱めの中火で煮込みます。
- ⑤食べやすい長さに切った水菜とすりごま、豆板醤をお好みで入れてできあがり。

※お好みのきのこを加えても美味しくいただけます。