

1人前：約125kcal

ゴロゴロけんちん汁

【材料(4人分)】

黒皮かぼちゃ……1/2個(約200g)	だし汁……………1リットル
大根……………1/4本	塩……………小1
新ごぼう……………2本	みりん……………大2
鶏もも肉……………160g	

【作り方】

- ①黒皮かぼちゃと大根は大きめの角切りにします。新ごぼうは長い乱切りにします。鶏もも肉は一口大に切り、さっと熱湯にくぐらせます。
- ②鍋にだし汁と1を火にかけ、大根に火が通るまで加熱します。塩とみりんを調味して、5分ほど弱火で味をなじませたら出来上がり。