

『 根 菜 が ゆ 』

材料(4人分)

米			1 合
鶏がらスープ	4 ~ 5	カップ	
(小さじ1を湯で溶く)			
ゴボウ			1 / 3 本
ニンジン			1 / 2 本
大根	3 cm	(1 0 0 g)	
里芋	4 個	(2 0 0 g)	
大根の葉			適量
酒			大さじ 2
淡口しょう油			大さじ 1
塩			



作り方

- ① 米は洗ってザルに取り、水気を切っておく。
- ② ゴボウは小さめの乱切りにして水につけ、水気を切る。ニンジンと大根も同様に切る。
- ③ 里芋は皮をむき、1cm厚さの輪切りにし、塩適量をふり、揉んで洗う。
- ④ 大根の葉は小口切りにする。
- ⑤ 鍋に①、②、③と鶏がらスープを入れて火にかけて、煮立ったらさけを入れ、弱火で30分煮て、淡口しょう油で味をととのえる。④を散らして火を止め、2~3分蒸らして器に盛る。