

# つくってみませんか？

きのこたっぷり！だしが出ておいしいです♡



## <きのこうどんの汁「>

### 材料(4人分)

鶏もも肉皮なし小間	…	80g
酒(肉にまぶしておく)	…	小さじ1
にんじん(いちょう)	…	80g
ねぎ(小口)	…	100g
ぶなしめじ(石づきとりほぐす)	…	50g
まいたけ(石づきとり小さく)	…	25g
しいたけ(スライス)	…	40g
油揚げ(横半分幅1cm)	…	1枚
厚削り節	} 合わせて だしをとる	… 10g
だし昆布		… 5cm
〇しょうゆ	…	大さじ3と1/2
〇みりん	…	大さじ1
水	…	3カップ(600cc)

### 作り方

- ① 水の中にだし昆布を入れてしばらく置いた後、弱火にかけ、沸騰したら厚削りを入れて弱火で煮だし、だしをとる。
- ② だしに肉を入れてほぐしながら火をとおしアクをとる。
- ③ にんじん、きのこ、油揚げを入れて煮て、〇の調味料とねぎを入れてできあがり。

