

# さつまい



1人分栄養価：エネルギー 96kcal 塩分 1.2g

## ★ポイント★

さつまいは鹿児島県を代表とする郷土料理で、さつまいとはさつまい鶏を使うことに由来していると言われています。

鶏肉の旨みとさつまいものほのかな甘みがおいしい具だくさんの汁物です。

## ● 材 料（5人分）

さつまいも	100g	鶏小間切れ肉	75g
大根	50g	だし汁	800cc
にんじん	50g	味噌	大さじ2・1/2
ごぼう	1/3本		
長ねぎ	1本		
しめじ	1/2個		

## ● 作り方

- ① 野菜を切る。  
さつまいも・・・1cm位の厚さのいちよう切り  
大根・・・5mm位の厚さのいちよう切り  
にんじん・・・5mm位の厚さのいちよう切り  
ごぼう・・・さがきにして水にさらす  
長ねぎ・・・斜め切り  
しめじ・・・軸を切り落として手でほぐす
- ② 鍋にだし汁、さつまいも、大根、にんじん、ごぼうを入れて火にかける。
- ③ 沸騰してきたら鶏肉、長ねぎ、しめじを加えてあくを取り、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 火をとめて味噌を溶く。