

そうめん汁

	材料(4人分)				
	そうめん				25g
鶏肉(手羽)				50g	
酒				小さじ1	
にんじん				50g	
玉ねぎ				70g	
なす				70g	
油揚げ				1枚	
オクラ				2本	
出し汁				650ml	
薄口しょうゆ				大さじ1弱	
1人分栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
	90kcal	6.2g	3.2g	0.8g	



作り方

1. そうめんは、半分の長さに折って、茹でる。
2. 鶏肉は一口大に切り、酒をふる。
3. にんじん、玉ねぎ、なす、油揚げ、オクラは適当な大きさに切る。
4. 出し汁に鶏肉、にんじん、玉ねぎ、なすを入れて柔らかくなるまで煮る。
5. 油揚げとおくら、薄口しょうゆを加えて、仕上げにそうめんを入れる。