

## ミルク七運汁（4人分）



大根	40g
にんじん	40g
ごぼう	20g
さつまいも	80g
しいたけ	30g
いんげん	20g
こんにゃく	20g
鶏もも肉	40g
油揚げ	20g
長ねぎ	60g
しめじ	40g
味噌	40g
牛乳	60g
スキムミルク	12g
だし汁	720ml
↳ 水 800ml+昆布 12g +削り節 24g	

- ① 大根・にんじんはいちょう切り、さつまいももいちょう切りにして水にさらす。
- ② ごぼうはささがきにして、水につけてあくをとる。
- ③ こんにゃくは茹でてあく抜きをして細切り、油揚げは熱湯で油抜きして細切りにする。
- ④ いんげんは筋を取り、さっと塩茹でて、斜め細切りにする。
- ⑤ 鶏肉は食べやすいように細かく切る。
- ⑥ しめじはサッと洗い、小房に分ける。しいたけは軸を除き細切りにする。
- ⑦ ねぎは1 cmくらいのブツ切りにする。
- ⑧ スキムミルクは牛乳溶いておく。
- ⑨ 鍋にだし汁を入れ火にかけ、ごぼう・鶏肉・大根・にんじん・きのこを入れ、火が通ったらさつまいも・油揚げを加えて煮込み、柔らかくなったらねぎを加える。
- ⑩ 味噌と⑧を入れて火を通し、最後に④のいんげんを入れて火を止める。