

# 土 ミズナとゴボウの鶏なべ

## 材 料【2人分】

ゴボウ…1 ½本	春雨…40g
ニンジン…1/4本	湯… <u>適量</u>
サラダミズナ…1袋	生ソバ…1人前
マイタケ…1パック	湯… <u>1.5 ℓ</u>
豆腐…3/4丁	昆布…1枚
京あげ…1/2枚	淡口醤油…大さじ1 ½
鶏もも肉…1枚	塩…小さじ1
片栗粉…適量	鷹の爪(輪切り)…少々
湯… <u>適量</u>	

## 作り方

- ①ゴボウは洗って、ニンジンとともにピーラーでそぐ。  
ミズナは5cmに切る。
- ②マイタケは小房に分ける。豆腐と京あげは  
食べやすい大きさに切る。
- ③鶏肉は食べやすい大きさに切って薄く片栗粉をまぶし、  
熱湯にさっとくぐらせて霜降りにする。
- ④春雨は湯がく。ソバも湯がき、ゆで汁は捨てずに  
とっておく。
- ⑤ソバのゆで汁に昆布を入れて火にかけ、沸騰したら  
淡口醤油と塩で味つけする。
- ⑥土鍋に⑤を入れて火にかけ、沸騰したら  
ゴボウ、ニンジン、鷹の爪を入れ、  
ある程度火が通れば順次具材を入れていく。

