



鶏ささみと野菜のみそ煮



★材料(2食分)★

・冷凍ささみ	20g
・かぶ	10g
・にんじん	10g
・きゃべつ	10g
・水	250ml
・みそ	小さじ2/5
・片栗粉	小さじ4/5
・水	小さじ4/5

★作り方★

- ①かぶは皮を厚めにむいて1cm角、にんじんは皮をむいて5mm角に切る。キャベツはみじん切りにする。
- ②鍋に①と水(250ml)を入れ、中火にかける。
- ③冷凍ささみをすりおろし器ですりおろす。
- ④野菜がやわらかくなったら、③をお玉等でかき混ぜながらゆっくりと加えしっかり火を通す。
- ⑤④にみそを溶きいれて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

鶏ささみと野菜のみそ煮(ブレンダーver.)

★材料(2食分)★

・ささみ(筋とり)	20g
・水	50ml
・かぶ	10g
・にんじん	10g
・きゃべつ	10g
・水	200ml
・みそ	小さじ2/5
・片栗粉	小さじ4/5
・水	小さじ4/5

★作り方★

- ①かぶは皮を厚めにむいて1cm角、にんじんは皮をむいて5mm角に切る。キャベツはみじん切りにする。
 - ②鍋に①と水(250ml)を入れ、火にかける。
 - ③ささみの筋をとり、一口サイズに切る。
 - ④ブレンダーに鶏ささみと水(50ml)を入れて滑らかにする。
 - ⑤野菜がやわらかくなったら、③をお玉等でかき混ぜながらゆっくりと加えしっかり火を通す。
- ダマになりやすいので気をつけましょう。
- ⑥⑤にみそを溶きいれて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

