

トマトケチャップで減塩！ いものこ汁



めざせ健康寿命日本一！

材料

4人分

里芋—————8～10
鶏もも肉—————200g
糸こんにゃく———1袋（200g）
きのこ
（まいたけ、しめじなど）—300g
せり—————1/4束

水—————カップ 4
顆粒鶏がらだし———大さじ1・1/2
みそ—————大さじ 2
カゴメトマトケチャップ—大さじ 2

作り方

- ①里芋は皮をむく。鶏もも肉はひと口大、きのこは食べやすい大きさにしておく。せりは3cm長さに切っておく。糸こんにゃくは、湯通ししておく。
- ②分量の水で里芋を煮る。半煮えしたら、鶏もも肉、鶏がらスープの素を加え、里芋がやわらかくなるまで煮る。
- ③きのここと糸こんにゃくを入れ、みそとトマトケチャップで味付けをする。せりを加えたら出来上がり！

野菜相当量
1人あたり
229g分

