

塩こうじ汁		【体の調子を整える】	作り方
材料	分量 (4人分)	切り方等	① みそ汁を作る要領で硬いものから順に煮ていく。 ② 具がやわらかく煮えたら、塩こうじとしょうゆで味を調える。 ※だしはかつお節に熱湯をかけて簡単にとることもできますが、顆粒のだしを使ってもできます。
鶏肉	60g	小さめ	
白菜	120g	ざく切り	
にんじん	50g	いちょう切り	
大根	120g	いちょう切り	
しいたけ	30g	薄切り	
かつおだし			
塩こうじ	大さじ1		
しょうゆ	少々		
こしょう	少々		