

大根と鶏もも汁



材料(2人分)

鶏もも肉……………1/2枚
大根……………1/4本
ほうれん草……………2把
高砂の峰……………カップ1/4
水……………カップ3
塩……………適宜

作り方

- ①鶏もも肉は4等分に切る。
- ②大根は皮をむいて1cm厚さのイチヨウ切りにする。ほうれん草は2cm長さに切る。
- ③鍋に油をひいて鶏肉を炒め、肉の表面が白くなったら高砂の峰を入れる。
- ④③が煮立ったら水と大根を加え、再び煮立ったら弱火にし、アクを取りながら大根に火が通るまで20分程煮る。
- ⑤④にほうれん草を加え、ほうれん草に火が通ったら塩で味を調える。



素材の味が存分に引き出されるスープ。高砂の峰には自然のアミノ酸が入っているから、具をたくさん入れなくても十分に旨味が出てくるの。サッパリしているし、鶏肉のボリュームで食べごたえあり。