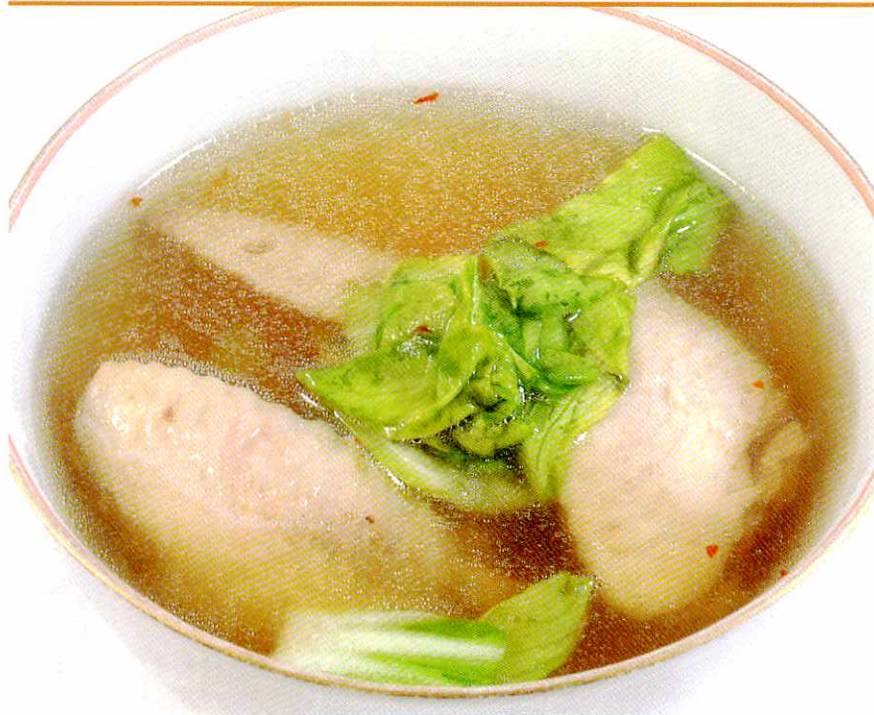


手羽先のピリ辛中華スープ



材料(2人分)

鶏手羽先……………4本
チンゲン菜……(大)3枚
高砂の峰……カップ1/4
水……………カップ2・1/2
薄口醤油……小さじ2弱
豆板醤……小さじ1/2弱
塩……………小さじ2弱
ごま油……小さじ1/4弱
サラダ油……………適宜

作り方

- ①手羽先は内側に切れ目を入れ、塩をすり込んでおく。
- ②チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、手羽先の両面を焦げ目がつく程度焼く。
- ④③に高砂の峰を加え、煮立ったら水を入れ、再び煮立ったらアクを取り、弱火にして約15分煮る。
- ⑤④に薄口醤油と豆板醤を加えて味を調べ、チンゲン菜を加える。
- ⑥チンゲン菜に火が通ったら仕上げにごま油をたらす。



美肌作りに欠かせないコラーゲンが豊富な手羽先。豆板醤で辛さを加えれば新陳代謝も促進されます。高砂の峰の自然のアミノ酸が入っているからバランスのよい一品です。