

スープ春雨



材 料 (1人分)	春雨……………50g	胡椒……………少々
	鶏こま切れ肉……………60g	サラダ油……………適宜
	きくらげ(乾物)……………1g	
	ニンジン……………1/8本	
	チンゲン菜……………(大)3枚	
	高砂の峰……………大さじ1強	
	水……………カップ1・1/4	
	醤油……………大さじ1/2弱	
	塩……………小さじ1弱	
	ごま油……………小さじ1/3	
	片栗粉……………小さじ1	
豆板醤……………小さじ1/4弱		

作 り 方

- ①春雨は2分位ゆでる。
- ②きくらげは水でもどして食べやすい大きさに切る。
- ③ニンジンは皮をむいて薄切り、チンゲン菜の茎はそぎ切り、葉はザク切りにする。
- ④鍋に油を熱して鶏肉を炒め、きくらげ、ニンジン、チンゲン菜の茎部分を加えて炒める。
- ⑤全体に油がまわったら高砂の峰を入れ、煮立ったら水を加える。
- ⑥⑤が再び煮立ったらアクを取り、醤油、塩、胡椒、豆板醤を加え、弱火で10分間煮る。
- ⑦⑥に春雨、チンゲン菜の葉を加え、小さじ2の水で溶いた片栗粉を回し入れる。
- ⑧春雨に熱が通ったらごま油を加えて火をとめる。



スルスルおなかに入っていく春雨。高砂の峰のアミノ酸と鶏肉のダシが効いた春雨のスープです。スープごと食べれば、栄養も余すことなく取

り入れられて、体にいいこと間違いなし!