

コウケンテツさん 田村市オリジナルレシピ開発！

★鶏と野菜のえごま春雨スープ

材料（3～4人分）

鶏もも肉 2枚（約400～500g）

長ねぎ 1本

大根 100g

小松菜 1株

春雨 30g

えごま油 適宜

しょうゆ 大さじ1

仕上げ用の塩、しょうゆ、粗びき黒こしょう 各適宜

●A

水 3カップ

酒 1/4カップ

にんにく 1かけ

塩 小さじ1/2



作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切る。長ねぎは青い分を切り、白い部分は斜め薄切りにする。
大根は厚さ5mmほどの短冊切りにする。小松菜は3～4cmに切る。にんにくはつぶす。
春雨は水につけて戻し、水けをきる。
- 2 鍋に鶏肉とねぎの青い部分を入れてAを加えて煮立てる。煮立ったらアクをしっかりと取り除き、大根を加えて再び煮立ったら10分ほど煮る。春雨、長ねぎ、小松菜、しょうゆを加えてさらに3～4分煮る。
- 3 塩、しょうゆ（分量外）で味を整え、お好みの量のえごま油を回しかけてこしょうをふる。