

とうがん 冬瓜スープ

	ひとり分 (g)	作りやすい量	備考
とり肉	15	105g	
酒	0.5	小さじ1	
しょうゆ	0.5	小さじ1	
水	130	1000cc	
にんじん	10	70g	千切り
とうがん	40	280g	いちょう切り
長ねぎ	8	60g	ななめうすぎり
濃縮スープ	1.5	小さじ2	
塩	0.7	小さじ1	
こしょう	0.03	少々	
酒	1	小さじ1と半分	
小松菜	10	70g	1cmながさ
しょうが	1	ひとかけ	すりおろし汁
緑豆春雨	5	35g	

つくりかた 作り方

- ① とり肉に下味をつけておく。
- ② 野菜を切る。春雨は水につけておく。小松菜はゆでる。
- ③ 鍋に水を入れ沸かす。ふっとうしたら、とり肉を入れアクをとる。
- ④ にんじん・冬瓜・長ねぎの順に入れていき、春雨を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 調味料で味付けし、仕上げにゆでた小松菜としょうがのしぼり汁を入れる。