



だいとう
キラキラ大東 

はるさめ
春雨
スープ

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・とり肉(小間) … 60 g
- ・もやし … 2分の1袋
- ・えのきたけ … 2分の1袋
- ・ちんげんさい … 1かぶ
- ・わかめ(塩蔵) … 24 g
- ・干しいたけ … 2枚
- ・ねぎ … 2分の1本
- ・はるさめ … 15 g
- ・ごま油 … 少々
- ・塩 … 小さじ1強
- ・こしょう … 少々
- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・とりがらスープのもと … 小さじ2
- ・水 … 4カップ強
- ・かたくり粉 … 小さじ2
- ・溶き水 … 小さじ4

つく かた
【作り方】

- ①ちんげんさいは熱湯でさっとゆでて冷水にとり、軽くしぼって3センチ幅に切る。えのきたけは3センチ幅に切り、干しいたけは戻して干切り、ねぎは小口切り、わかめは塩を洗ってさっと水につけ、軽くしぼってざく切りにする。はるさめは戻して食べやすい長さになる。
- ②とりがらスープのもとと水を熱し、沸いたら、とり肉をほぐし入れる。
- ③もやし、えのき、しいたけを加え、煮えたらはるさめ、わかめ、調味料を入れる。
- ④水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ちんげんさい、ねぎ、ごま油を加えて完成。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー: 54キロカロリー

たんぱく質: 4.4グラム

脂肪: 1.2グラム

塩分: 1.7グラム