

ダイニングメニュー

具たくさんでつるつるぽかぽかあったまる

鶏むね肉の春雨スープ



お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

- 若とりむね肉……………1/2枚
- しょうが……………1片
- はくさい……………100g
- にんじん……………100g
- 小松菜……………1/4束
- 小松菜……………1/4束
- 春雨……………30g
- 鶏からスープの素……………大さじ1
- 水……………5カップ
- 塩・こしょう……………少々
- 片栗粉……………少々
- しょうゆ……………小さじ1/2
- オイスターソース……………小さじ1/2
- サラダ油……………少々
- ごま油……………少々

■作り方…調理時間約30分

- ①若とりむね肉は、小さめのそぎ切りにし、塩・こしょうをして片栗粉をまぶす。
- ②しょうがは皮をむいて2cmくらいの長さの千切りにする。にんじんは3~4cmの千切りにし、はくさい・小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ③春雨は熱湯につけて少し戻しておく。
- ④鍋にサラダ油を熱し、②を軽く炒め、水・鶏からスープの素を入れてひと沸きしたら①を入れ、火が通ったら③を入れる。
- ⑤④に塩・こしょう・しょうゆ・オイスターソースを入れて味を調え、ごま油を最後に入れる。

ポイント 仕上げに酢とラー油を少し入れるとさっぱりします。たまごを溶き入れたりとろみをつけてもおいしいです。

食事 バランスガイド

1人あたり: 142 kcal

