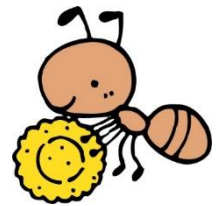




具だくさん中華スープ



<材 料>

4人前

鶏もも肉 160g 春キャベツ 80g 新玉ねぎ 120g 人参 40g

マロニーちゃん 4g 長ネギ 120g

※鶏ガラスープの素 8g みりん 10g 食塩 0.8g 胡椒 少々 ごま油 2g

<作り方>

- ① 鶏もも肉は1口大、春キャベツはザク切り、新玉ねぎはスライス、人参は乱切り、マロニーちゃんは茹でて3cmに切る、長ネギは小口切りにする。
- ② 鍋に①の材料と水を入れて煮る。
- ③ 具材に火が通ったら、※の調味料で味を整えて出来上がり。



<ワンポイント>

3月の旬の食材である春キャベツと新玉ねぎをふんだんに使用した、具だくさん中華スープです。