



## 塩鶏の豆乳春雨スープ

だしいらずの、美味スープ

★★☆

カロリー	kcal
季節	夏レシピ
食材	豆肉
効能	のぼせ 疲れ 貧血
体質	気虚 血虚 陰虚 水毒

### 材料【4人分】

鶏むね肉：1枚

粗塩：小さじ1

豆乳（無調整）：カップ3

土ショウガ千切り：1片

春雨：30g

わかめ（水戻し）：80g

玉ねぎ：1/2玉

ニンニクみじん切り：1片

青ねぎ：1本

白いりごま：小さじ1

ごま油：大さじ1+小さじ2

粗挽きコショウ：適量

お好みでラー油：適量

### 作り方

- 1 鶏むね肉に粗塩をまんべんなくすり込み、冷蔵庫で1日ねかせる。
- 2 ①、豆乳、ショウガを鍋に入れて落とし蓋をし、弱火にかける。鍋のフチがフツフツしてきたらとろ火にしてフタをし、5分加熱する。火からおろしてフタをしたまま粗熱をとる。
- 3 玉ねぎはせん切り、ワカメは食べやすく、青ねぎは小口切りにする。
- 4 別鍋にごま油大さじ1を入れてニンニク、玉ねぎを炒める。粗塩をふり、しんなりしたらワカメを加えて炒め、全体に油がまわったら②の煮汁と、サッと水洗いした春雨を加える。
- 5 30秒煮てフタをし、火からおろして5分蒸らす。コショウ、ごま油小さじ2を加えて器に盛り、鶏むね肉をスライスしてのせ、青ねぎ、いりごまをのせる。お好みでラー油をかけて。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.