

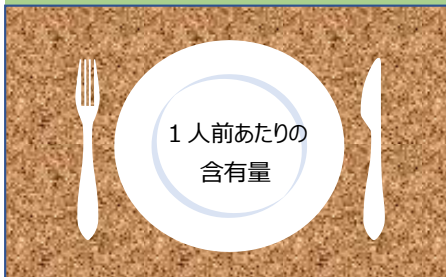


冬瓜のスープ

2023/9/8

材料	4	人前	調味料		
冬瓜	150	g	鶏ガラスープの	小さじ	1
鶏ささみ	2	本	酒	大さじ	1
生姜	1	かけ	しょうゆ	小さじ	2
青ねぎ	5	本	みりん	小さじ	1
			塩	小さじ	0.25
			片栗粉	小さじ	2

栄養成分表



46	Kcal エネルギー
15.9	ミリグラム コレステロール
3.8	グラム 炭水化物
1.1	グラム 食塩相当量

作り方

- ① 冬瓜は皮をむき種とワタをとり大きめに切る
- ② ささみは筋を取ってそぎ切りにする
- ③ 鶏肉に酒・塩(分量外)、片栗粉をもみこむ
- ④ 鍋に水と鶏ガラスープを入れて冬瓜を煮る
- ⑤ 冬瓜が半透明になったら鶏肉を加えて冬瓜が透き通るまで煮る
- ⑥ 最後にすりおろし生姜と味を調える
- ⑦ 盛り付けてねぎをちらす