

鶏つくスープ

エネルギー (1人前) 262kcal

【材料2人分】

- ・ 鶏もも肉 (骨付き) 2本
- ・ ショウガ 30g
- ・ 長ネギ 100g
- ・ 小ネギ 10g
- ・ 塩 適量
- ・ 黒コショウ 適量

味付け

- ・ 醤油 大さじ1
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 料理酒 大さじ2



鶏つくスープ

① 長ネギをぶつ切り、ショウガを薄切り、小ネギを小口切りにする。



② 鍋に鶏肉とたっぷりの水を入れて、強火で沸騰させたらゆで汁を捨てる。
鶏肉をさっと水洗いする。



鶏つくすープ

③ 鍋に水700mlを入れ、ショウガ・長ネギ・鶏肉を加えて、アクを取りながら煮込む。



④ 鍋に醤油・みりん・料理酒を入れて、弱火で30分ほど煮込む。



鶏つくスープ

⑤ 鍋から鶏肉・ショウガ・長ネギを取り出し、鶏肉は骨からはずして肉だけ鍋に戻す。



⑥ 塩と黒コショウで味を整え、小ネギを散らして完成。

