

△わかめスープ

材料(4人分)

| | |
|--------|----------|
| 鶏肉 | 50g程度 |
| しめじ | 1/2パック程度 |
| 白菜 | 2~3枚 |
| ねぎ | 1/2本 |
| カットわかめ | 6g |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| みりん | 小さじ1/2 |
| 塩 | ひとつまみ |
| こしょう | 少々 |
| ごま | 適量 |
| とんこつだし | 700g程度 |

△牛乳

作り方

- ①とんこつでダシをとる。
- ②だし汁に固い野菜、肉から入れてよく煮る。
- ③わかめ、ごま、調味料を入れて味を整える。

※とんこつだしを塩分のある中華スープの素などで作る場合は、塩やしょうゆを加減してください。

