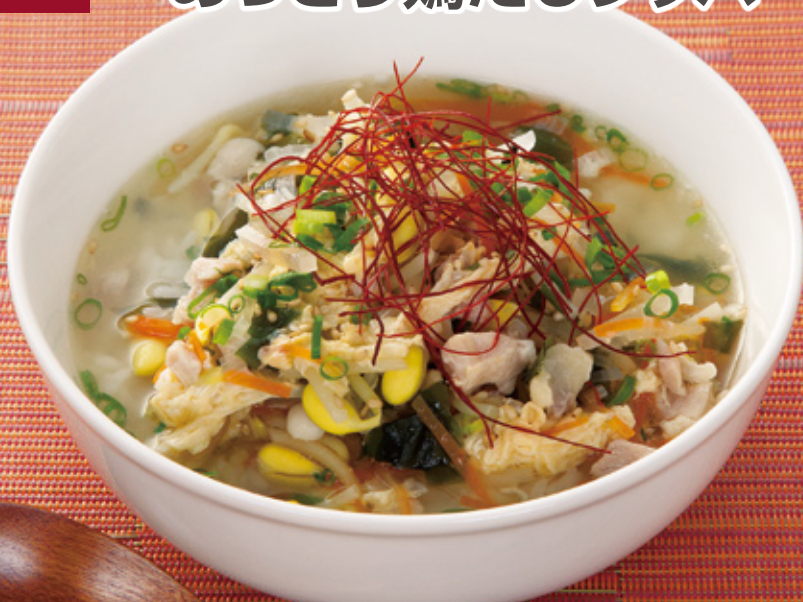


ダイニングメニュー

あっさりなのにコクが広がる

あっさり鶏だしクッパ



■材料〈4人分〉

若とりもも肉	1/2枚
にんじん	40g
だいこん	40g
豆もやし(根切りもやし)	1/2袋
わかめ(乾燥)	大さじ1
サラダ油	大さじ2
白ねぎ(みじん切り)	1/2本
にんにく(みじん切り)	1片
鶏がらスープ	800ml
◆A 塩	小さじ2
こしょう	少々
こい口しょうゆ	少々
たまご	1個
ごま油	小さじ1
ごはん	600g
白ごま	大さじ2
青ねぎ(小口切り)	適量
糸唐がらし	適量

■作り方…調理時間約40分

- ①若とりもも肉は粗みじん切りにする。
- ②にんじん・だいこんは細切りにする。豆もやし(根切りもやし)は短めにきざんでおく。
- ③わかめは戻して粗目にきざむ。
- ④鍋にサラダ油を入れ、にんにくを弱火でじっくり炒め、色づけば白ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤④に①を加えて炒め、鶏がらスープを入れ、②を加えて煮込む。
- ⑥Aで味を調え、③・溶きたまごを入れ、ごま油を加える。
- ⑦器にごはんを盛りつけ⑥をまわしかけ、白ごま・青ねぎ・糸唐がらしをのせる。

ポイント 鶏がらスープの素を使用する場合は増加減を調整してください。フライドオニオンや揚げにんにくなどを加えてもよいでしょう。

食事 バランスガイド

1人あたり: 477 kcal

