

ダイニングメニュー

ココナッツミルクの甘みとレモンの酸味が新鮮

ココナッツミルク鍋



■材料〈4人分〉

- 若とりもも肉…大きめ1枚(約300g)
 無頭えび……………8尾
 はくさい……………1/4玉
 白ねぎ……………1本
 にんじん……………1/2本
 ぶなしめじ……………1パック
 生しいたけ……………小8枚
 春雨(戻したもの)……………適量
- 〈スープ〉
 鶏がらスープ……………600ml
 ココナッツミルク……………400ml
- ◆A ナンプラー……………大さじ3
 砂糖……………小さじ2
 レモン汁……………大さじ1
 塩……………小さじ1/2弱
 香菜(お好みで)……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①とり肉は、筋を取って食べやすい大きさに切る。えびは殻をむき、背わたを取っておく。
- ②はくさい・白ねぎは食べやすい大きさに切る。ぶなしめじはいしづきを切り、小房に分ける。生しいたけはいしづきを切る。にんじんはピーラーでうすくむく。
- ③鍋に鶏がらスープを沸かし、①・②のはくさいの芯の部分を入れる。
- ④②の残りの野菜・ココナッツミルク・A・春雨を加えて煮る。
- ⑤お好みで香菜を加えていただく。



- ・しめはうどんやフォーを入れてお召し上がりください。
- ・お好みで輪切りの赤唐がらしを入れてもいいです。

食事バランスガイド

1人あたり:379 kcal

