

みんなの大好きメニュー！

冬瓜汁



材 料(4人分)

とうがん	250g
鶏もも肉	50g
サラダ油	適量
干しいたけ	2枚
小松菜	1/4束
花かつお(だし)	10g
塩	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1/2強
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2

作 り 方

- 1 花かつおでだし汁を作る。(600cc程度)
- 2 冬瓜はわたと種をとり除き、皮を厚めにむいていちょう切りにする。
- 3 干しいたけは水でもどして干切り、小松菜は2cm程の長さに切って下茹でしておく。
- 4 鍋に油をひき、鶏肉、冬瓜を順に炒める。
- 5 ④に干しいたけ、もどし汁、だし汁を加えて煮る。
- 6 材料が煮えたら塩、しょうゆ、酒、小松菜を加える。
- 7 水溶き片栗粉でとろみをつけ、味を調える。