

# 13 ほぐし鶏と干切り野菜のジンジャースープ

包丁を使わず簡単調理。



## 13 副菜



### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	55
たんぱく質(g)	6.4
脂質(g)	1.6
炭水化物(g)	4.0
食塩相当量(g)	0.7
野菜の量(g)	50

◆サラダチキンとは、  
蒸した鶏むね肉に味付けし、真空パックした惣菜

### 材料

2人分

- サラダチキン…………… 50g
- 水…………… 400ml
- 干切り干ししいたけ…………… 1g
- 干切り野菜ミックス…………… 100g
- 顆粒鶏ガラスープ… 小さじ1/2
- オイスターソース…………… 小さじ1
- おろししょうが…………… 小さじ1/2

④



### 作り方

- ① サラダチキンを食べやすい大きさにほぐす。
- ② 鍋に水と干切り干ししいたけを入れ、沸騰させる。
- ③ ②に干切り野菜ミックス・④・①を加え、ひと煮立ちさせる。