

# はるさめスープ



## 材料(4人分)

・鶏もも肉	40g(唐揚げ用2個くらい)
・にんじん	1/5本
・ねぎ	1/5本
・春雨	20g
・しょうゆ	小さじ1/2
・酒	小さじ1/2
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々
・ごま油	少々
・水	500cc
・スープの素	小さじ1

1人分の栄養価: エネルギー 44kcal  
たんぱく質 2.2g

## 作り方

1. 春雨を熱湯に30分ほどつけてもどし、2cmの長さに切る。
2. にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
3. 鶏肉は細切りにする。
4. 分量の水に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
5. 鶏肉が煮えたら、にんじんを入れ、塩・こしょう・スープの素を入れ、味をととのえる。
6. 春雨・ねぎを入れごま油を入れる。



## 献立

- \* はいがごはん
- \* 牛乳
- \* ビビンバ(肉)
- \* ビビンバ(野菜)
- \* はるさめスープ

