

## チンゲン菜のトロトロスープ

### シャキッと食感やみつき～チンゲン菜レシピ② チンゲン菜のトロトロスープ

#### 材 料 (2人分)

チンゲン菜	中2株
にんじん	2cm
じゃがいも	中1個
長ねぎ	1/3本
ごま油	小さじ1
塩こしょう	少々
だし汁	500cc ※本格・万能だしパック使用
★しょうがチューブ	1cm
★しょうゆ	大さじ1/2
★酢	小さじ1
〈水溶き片栗粉〉	
片栗粉・水	各大さじ1

- 1 チンゲン菜は茎と葉に分けて1cm幅に。にんじん・じゃがいも・長ねぎは細い千切りにする。水溶き片栗粉を作つておく。
- 2 鍋にだし汁とにんじん・じゃがいもを入れて沸騰させたら、中火にして2分ほど煮る。
- 3 ②に★を入れ、チンゲン菜の茎を入れて1分ほど煮る。
- 4 火はそのままで水溶き片栗粉を入れて、すばやくかき混ぜトロミをつける(1分ほどずっとかき回す)。
- 5 チンゲン菜の葉・長ねぎを入れて、ごま油を入れかき回し、お好みで塩こしょうで味を調えたらできあがり♪

#### コツ・ポイント

- チンゲン菜は煮すぎないように。
- にんじん・じゃがいも・長ねぎは長さを揃えると見た目もきれいです。
- 水溶き片栗粉はとろみの様子を見てお好みで調整してください。
- 味加減は、塩こしょうなどでお好みで調整してください。