



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。水溶き片栗粉を作っておく。
- 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♪

コッ・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。