



サムゲタン風 煮込みスープ

独特の辛みや香り～しょうがレシピ③ サムゲタン風煮込みスープ



材 料 (2人分)

手羽元	4本
長ねぎ	1/3本
白菜	1枚
大根	3cm
しめじ	1/2房
春雨	10 g
だし汁	600ml

※本格・万能だしパック使用

しょうゆ 小さじ1/2
おろししょうが 大さじ1
白いりごま 適量

- 1 長ねぎは斜め薄切り、白菜は1cm幅、大根は拍子切り、しめじは手でほぐす。春雨は7cm程度に切る。
- 2 鍋にだし汁を入れて、手羽元を入れ、弱火で沸騰しないように20～25分柔らかくなるまで煮る。大根だけ途中で入れて煮る。途中でアケを取る。
- 3 ②の鍋に長ねぎ・白菜・しめじ・春雨を入れてさらに煮る。
- 4 具材に火が通ったら、しょうゆ・おろししょうがを入れ、器に注いで白ごまをかけてできあがり♪

コツ・ポイント

- 骨付きの手羽元を使うことでよいだしが出ます。
- 手羽元にあらかじめ切れ目を入れると火の通りもよく味が染みやすくなります。
- もち米・お米を入れても合います。お米は洗い、最初から入れてください。
- 味つけはお好みで調整してください。