



しょうがが
香る♪

鶏ごぼうのほっこりスープ

材 料 (2人分)

鶏肉(もも肉)……………70g
ごぼう……………1/4本
しょうが汁……………少々
しょうゆ……………少々
酒(鶏肉の下味用)……………少々
だし汁……………600cc
※まるものだしパック使用
ねぎ……………少々

- 1 ごぼうは薄くさがきにして、水に5分ほどさらす。
- 2 鶏肉は小さめに切り、酒をふっておく。
- 3 鍋にだし汁・鶏肉を入れ、火にかけてアクを丁寧に取り。
- 4 鶏肉の色が変わったら、ごぼうを入れてアクを取る。
- 5 鶏肉に火が通り、ごぼうがやわらかくなったら、しょうが汁・しょうゆをお好みで加える。
- 6 ななめ切りにしたねぎを浮かべて、でき上がり♪

コツ・ポイント

- 鶏から出るアクと脂は丁寧に取りることが、おいしさの秘訣です。
- 鶏もも肉を使うとジューシーに、胸肉だとあっさりした味わいになります。
- 味つけはお好みで調整してください。