



大根と鶏手羽中のほっこりスープ



材料 【2人分】

大根	6 cm
鶏手羽中	6本
エリンギ	1本
しょうが	2片
にんにく	2片
水	3カップ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

エネルギー
159
kcal

塩分
1.6
g

野菜量
117
g

(1人分)

作り方

- 1) 大根は6cm長さの短冊切りにする。しょうがは皮つきのまま薄切りにする。にんにくは芽を取って薄切りにする。
- 2) エリンギは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに手で裂く。
- 3) 鍋に鶏手羽中、大根、しょうが、にんにく、水を入れ、あくを取りながら20分煮る。
- 4) エリンギと塩を入れてさらに10分煮る。
- 5) 器に盛り、こしょうをふる。



対象

小学生から
ご年配の方まで

Cooking Point

- 骨つき肉のうま味が大根にしみこんでほっこりとした風味に。
- 身体を温めるので、冷え症の方にぴったり。