



ねぎ塩スープ



材料 【2人分】

- 長ねぎ 2本
- 鶏もも肉 1枚
- 塩 小さじ1/2
- 水 2カップ
- 粗びきこしょう 適宜

エネルギー
277
kcal

塩分
1.6
g

野菜量
100
g

(1人分)

作り方

- 1) 長ねぎは斜め薄切り、鶏肉は一口大に切る。
- 2) 鍋に水を沸かし、ねぎ、鶏肉、塩を入れて煮る。
- 3) 鶏肉に火が通ったら器に盛り、粗びきこしょうをふる。



対象

子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- 長ねぎがくたくたになるのでたっぷり食べられます。