Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

手羽先とキャベツの塩麹スープ

材料 【4人分】

- 手羽先…… 8本
- 塩麹…… 大さじ3
- 油…… 小さじ1
- キャベツ…… 200g
- しめじ…… 40g
- 大豆（水煮）…… 25g
- 水…… 5カップ
- ごま油…… 小さじ1
- こしょう…… 少々

＜1人分の栄養価＞
エネルギー 170 kcal
1人分の野菜 50 g

塩分 1.5 g

作り方

1） 手羽先は骨に沿って切り込みを入れる。密封できる袋に塩麹と一緒に入れ、30分以上置く。

2） キャベツは一口大のざく切りにする。しめじは石づきを切り、ほぐす。

3） フライパンに油を熱し、1）の手羽先を焼く。

4） 両面に焼き色がついたら、鍋に移す。水を加えて火にかけ、アクを取りながら、15分煮る。

5） 4)にキャベツ、しめじ、大豆を加えてさらに10分煮る。

6） ごま油をまわしかけ、最後にこしょうで味を調えたらできあがり。

対象： 子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- 塩麹はメーカーによって塩分量が違うため、味が薄い場合は、塩で調整してください。
- 1）の塩麹と手羽先は袋の上からもむと味がよくしみ込みます。水分が出たら手羽先と一緒に入れて下さい。
- トマトを加えて、トマトスープにしても美味しいです。また、ごはんやうどんを入れても美味しくいただけます。