

ナツメと鶏肉のスープ

からだ喜ぶやさしい風味のスープ。ナツメをかむと、やさしい甘味が口の中に広がります。元気になりたい時の一品にどうぞ。

【材料】 2人分 * * * * *

- 乾燥ナツメ 6個
- 鶏むね肉 250g
- 長ネギ 1/2本
- ショウガ 20g
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- 酒 大さじ1
- 水 600ml
- 塩 ひとつまみ



【作り方】 * * * * *

- ①ナツメに数か所切り込みを入れる
- ②ネギを1cm程(斜め)、ショウガを5mm程にスライスする
- ③鶏肉を卵程の大きさに切る
- ④鍋で水を沸かし、中火にして酒、鶏肉、ショウガ、ナツメを入れる
- ⑤煮立ったら弱火にして30分程煮込み、鶏肉に火が通ったら塩で味を整える



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし