

減塩 鶏肉入りシャキシャキ生姜スープ

調理時間:30分

材料(2人分)	使用量
鶏肉	100g
もやし	1/2 袋
ニラ	1/3 束
しょうが	薄切り5~6枚
水	300ml
こいくちしょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1



作り方

- ① ニラは2~3cm、生姜は千切りまたはみじん切りにしておく。
- ② 水300mlを中火にかけ、食べやすい大きさに切った鶏むね肉を入れ、10分程度煮る。
※アクが出たらすくう。
- ③ ②に①ともやしを入れ、5~6分煮る。
- ④ ③にしょうゆ、ごま油を入れ、軽にかき混ぜて2~3分煮たら完成。

アピールポイント

- ・溶いた卵を入れても彩りがよくなります。
- ・家にある身近な材料で簡単に作れます。
- ・鶏肉の出汁で優しい口当たりです。

1人当たりの栄養価

エネルギー	139kcal
たんぱく質	10.7g
食塩相当量	0.5g

減塩のコツ!

◎しょうがやごま油の風味で、少ない調味料でも食べやすくなります。