

白ネギと鶏肉のスープ煮



材 料(4人分)

- ・白ネギ・・・・・・・・・・・・・・4本
- ・鶏肉・・・・・・・・・・・・・・500g
(ぶつ切り骨付き)
- ・ローリエ・・・・・・・・・・・・・・1枚
- ・固形スープの素・・・・・・・・1／2個
- ・酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ・こしょう・・・・・・・・・・・・・・少々
- ・水・・・・・・・・・・・・・・6カップ
- ・生しいたけ・・・・・・・・・・・・2～3枚
- ・人参・・・・・・・・・・・・・・中1本

作り方

- ①白ネギは3～4cmに切り、白い部分は焦げ目がつくくらい網焼きにする。
- ②人参を拍子木(ひょうしぎ)切りに、しいたけを薄切りにする。
- ③鍋に鶏肉、ローリエ、水を入れ、煮立ててあくを取る。
- ④③に酒、スープの素を加え、弱火で15分程度煮る。
- ⑤④にネギ、人参、しいたけを加え、塩・こしょうで味付けをする。
- ⑥野菜がしんなりとするまで6～8分煮る。