



味付けは塩こうじだけ 塩こうじスープ

ひとしおPoint

塩こうじの旨味 とスパイス



材料（4人分）

◆ 鶏もも肉	100g
◆ <u>塩こうじ</u> (A)	大さじ1 (15g)
◆ さつまいも	60g
◆ キャベツ	80g
◆ 玉ねぎ	40g
◆ 人参	20g
◆ えのき	20g
◆ 水	600g
◆ <u>塩こうじ</u> (B)	大さじ1 (15g)
◆ <u>黒コショウ</u>	少々

作り方

- ① 鶏もも肉は1cmくらいの大きさに切り、塩こうじ(A)を加えて揉み込み、30分ほど置く。
- ② キャベツ・玉ねぎは1cm角、さつまいも・人参は1cmのさいの目切り、えのきは1cmの長さに切る。
- ③ 鍋に水を入れ、人参・玉ねぎを加えて沸騰させる。
- ④ 沸騰したところに①で下味をつけた鶏もも肉を入れ、中火で火を通す。
- ⑤ キャベツ・えのき・さつまいも、塩こうじ(B)を入れて、全体に火が通るまで弱火で煮たら、最後に黒コショウで味を整える。

(1人あたり)

エネルギー 87kcal

食塩 0.7g