

鶏ごぼうスープ



子ども 1 人分の栄養価

エネルギー	61 kcal
タンパク質	4.3 g
脂質	3.9 g
塩分	0.5 g

鶏肉とごぼうの相性は抜群！！
ごぼうの旨みが溶けだした、栄養満点スープです。
かみかみにも最適です。

◆材料 5人分

鶏肉（こま切れ）	500 g
豆腐	200 g
ごぼう	1/3本（50 g）
人参	3cm（30 g）
炒め油	適宜
チンゲン菜	1/2株（50 g）
しょう油	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
中華スープの素	小さじ1
水	900ml

★

※子どもの分量です。



ごぼうの下処理は少し面倒だし、
時短で作りたいという方は、
このような商品も取り入れてみて
くださいね♪



◆作り方

① 材料を切る。

豆腐は1 cm角程のさいの目切り、ごぼうは半月切りかさがきにし、水にさらしてあく抜きをする。人参はいちょう切り、チンゲン菜は1 cm角切りにする。

② 材料を炒める。

鍋を熱し、油を敷いたら、鶏肉を炒め、鶏肉に火が通ったらごぼうを香りが出るまで炒める。

③ 材料を煮る。

②に分量の水と人参を入れ、材料が柔らかくなるまで、アクを取りながら煮る。

④ 調味料で味を調える。

材料が柔らかくなったら、★の調味料で味を調え、豆腐とチンゲン菜を入れる。チンゲン菜のシャキシャキ感が残る程度に火が通ったら出来上がり♪♪

