

# 鶏肉とねぎの塩麴スープ

汁物は塩分が多くなりがちですが、鶏肉やたっぷりのねぎ、塩麴のうま味、ごま油の風味で減塩でもおいしく仕上がりました。わかめも加えて具沢山に。食べ応えのあるスープです。茹でたそうめんや春雨を加えたりといったアレンジもできます。



## 1人分あたり

|         |          |
|---------|----------|
| 【エネルギー】 | 154 kcal |
| 【たんぱく質】 | 9.3 g    |
| 【脂質】    | 10.2 g   |
| 【食塩相当量】 | 0.9 g    |
| 【野菜重量】  | 50 g     |

周防大島町食生活改善推進協議会 提供レシピ

## 材料(4人分)

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| 鶏もも肉   | … 100g     |         |
| ごま油    | … 大さじ1     |         |
| ねぎ     | … 2本(200g) |         |
| わかめ(乾) | … 3g       |         |
| A      | 水          | … 600ml |
|        | 酒          | … 大さじ1  |
|        | 鶏ガラスープの素   | … 小さじ1  |
|        | 塩麴         | … 小さじ2  |

※塩麴は食塩相当量13%で計算

## 作り方

- ① わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- ② 鶏肉は2cm角に切り、ごま油をまぶしておく。
- ③ 鍋に②を広げ入れて、弱火で3分程度さわらずに焼く。
- ④ 鶏肉の表面が焼けたら、Aと①のねぎを加えて煮る。沸騰したら、わかめを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。  
※お好みでこしょうをふってもよい。