

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。