

サムゲタン風スープ

鶏むね肉ともち米を炊飯器で柔らかく炊いた、鶏肉のうまみたっぷりのスープです。
もち米でとろみのついたスープは体を芯から温めます。



ひとり分あたりの 栄養価

187
kcal

塩分
2.0
g

たんぱく質 23.0g 脂質 3.0g 炭水化物 15.2g

●材料 (2人分)

・もち米	20g
・鶏むね肉 (皮なし)	1枚
・塩	少々
・酒	小さじ2
・大根	160g
・長ねぎ	1本

<A 調味料>	
・水	400mL
・中華だしの素	大さじ1
・しょうが(絞り汁)	小さじ1
<トッピング>	
・三つ葉	4本
・ごま(黒)	小さじ1
・松の実	お好みで

●作り方

- ① もち米は洗ってボウルに入れ、かぶるくらいの水(分量外)に10分ほど浸してザルにあげます。鶏むね肉は塩と酒をまぶしておきます。
- ② 大根は皮付きのまま幅5mmのいちよう切りにします。長ねぎ、三つ葉は長さ3cmに切ります。
- ③ 炊飯器にもち米、鶏むね肉、大根、長ねぎ、調味料Aを入れ、通常モードで炊飯します。
- ④ 加熱が終わったら、鶏むね肉を取り出し食べやすい大きさに切り分けます。器に大根、長ねぎ、切り分けた鶏むね肉を盛り付け、スープをそそぎ、三つ葉、ごま、松の実を添えて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局