

ささみと山芋のスープ

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:86kal

食塩相当量:0.8g



材料(4人分)

ささみ 2本
片栗粉 大さじ1・1/3
山芋 160g
にら 40g
しめじ 40g

生姜 6g
酒 大さじ1
鶏ガラスープの素 6g
水 500ml
ごま油 小さじ1
こしょう 少々

作り方

- ① 山芋は皮をおき、イチヨウ切りにする。にらは3cmの長さに切る。しめじは、石づきを切り落としてほぐす。生姜はすりおろす。
- ② ささみは筋をとり、そぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、生姜、酒、鶏がらスープの素を入れる。沸騰したら②を入れて1分程度煮る。
- ④ 山芋、にら、しめじを加えてさらに煮る。
- ⑤ 器に盛り、ごま油、こしょうをかける。