

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:86kcal

食塩相当量:0.8g



材料(4人分)

ささみ	2本	生姜	6g
片栗粉	大さじ1・1/3	酒	大さじ1
山芋	160g	鶏がらスープの素	6g
にら	40g	水	500ml
しめじ	40g	ごま油	小さじ1
		こしょう	少々

作り方

- ① 山芋は皮をおき、イチョウ切りにする。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。