

料 理 名		冬瓜と鶏のスープ	
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方	
○冬瓜	小1玉または大半玉	① 冬瓜を食べやすい大きさに切る。 ② 鶏肉はやや大きめの食べやすいサイズに切る。 骨付肉は熱湯を回しかける等、下処理をする。 ③ 圧力鍋に鶏肉・水・鶏がらスープを入れて煮る。(Aも入れる) ④ 煮えたら冬瓜を入れて、やわらかくなるまで煮る。 ⑤ 塩で味を整えて出来上がり。 塩味は鶏がらスープの塩分に応じて調節してください。 ※ 圧力鍋は骨付きの場合に使用しますが、普通の鍋でもOKです。 骨付きもも肉を使うとよりおいしくできます。	
鶏もも肉	2枚		
鶏肉骨付	手羽先など10本位		
水	1500cc		
鶏がらスープ	大さじ4		
塩	小さじ1/2~		
ネギの青いところ	A 2本位		
しょうが			
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 夏ですが、身体は意外に冷えていて、熱いスープが浸みます。 シンプルな味なので、好みに合わせて黒酢を落としてみたり、白菜キムチを少々おせてみたり…たくさん作っておいて数回楽しめます。 そして楽です☺雑炊にしてもおいしいです。 ネギなど添えても。七味なども。	
			

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー347kcal たんぱく質30.6g)