

コープ健康クッキング

料理名

キムロ（彩りスープ）

調理方法

煮る

材料（4人分）

鶏手羽元	2本（50g×2本）
皮つき薄切り生姜	10g
水	5カップ
ゆば	1/2枚（5g）
キクラゲ	8g
玉ねぎ	1/2個（100g）
にんじん	1/2本（100g）
ねぎ	1本（30g）
スナップエンドウ	1/2袋（30g）
にんにく	1片（5g）
サラダ油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①鍋に鶏手羽元、生姜、水を入れて30くらいゆでる。こしてスープをとる。鶏肉を取り上げて身をほぐし、骨を取り除く。
- ②ゆばは柔らかくなるまで水でもどし、短冊に切る。キクラゲは水でもどし、食べやすく切る。玉ねぎは千切りに、にんじんは薄い輪切りに、ねぎは1cm幅に切る。スナップエンドウは筋を取る。にんにくは包丁の背でつぶす。
- ③鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒める。キクラゲ、玉ねぎ、にんじん、ねぎを加え、サッと炒めたら①のスープを注ぐ。
- ④③が煮えたら、①の鶏肉、ゆば、スナップエンドウを加えて、ひと煮立ちさせ、鶏がらスープの素、塩、こしょう、しょうゆで味を調える。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：99kcal	脂質：5.9g
タンパク質：4.4g	食塩：0.9g

アドバイス

インドネシアの野菜スープです
インドネシアではクワイ、ユリの根、ユリの花などを入れます

