

## 水菜と手羽元のスープ



### 材料 【2人分】

水菜	1/2袋
長ねぎ	1/4本
舞茸	1/2パック
鶏手羽元	4本
塩麴	小さじ2
水	3と1/2カップ
酒	1/4カップ
みそ	大さじ1

### 1人分の栄養価



エネルギー

191 kcal



塩分

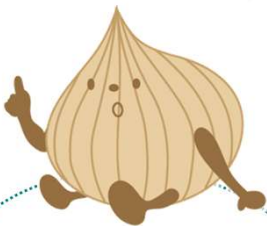
1.8 g

野菜量

70 g

### 作り方

- 1)ビニール袋に鶏手羽元と塩麴を入れてよくもみ、冷蔵庫で30分以上置く。
- 2)水菜は葉と軸に分け、葉は5cm、軸は2cmの長さに切る。
- 3)長ねぎは斜め薄切りにする。
- 4)舞茸は食べやすい大きさに手でほぐす。
- 5)鍋に鶏手羽元、水菜の軸、長ねぎ、舞茸、水、酒を入れて火にかけ、沸騰後15分程煮る。
- 6)みそで調味し、水菜の葉を加える。



対象：子どもから  
大人まで

### Cooking Point

・手羽元は塩麴に漬けこむことで、やわらかく仕上げることができます。