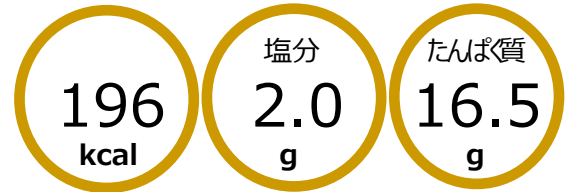


# 博多水炊き風スープ

骨付きの鶏肉を使うことで、本場の味に近づけました。  
お好みでポン酢しょうゆや七味唐辛子をかけてもよいでしょう。



## ひとり分あたりの 栄養価



脂質 11.0g 炭水化物 10.1g

## ●材料 (2人分)

・手羽元 (骨付き)	4本(200g)
・木綿豆腐	1/4丁(75g)
・白菜	1枚(100g)
・にんじん	中1/4本(25g)
・しょうが	1かけ(10g)
・ぶなしめじ	1/4袋(25g)
・水	400mL

・塩	ひとつまみ
<A:調味料>	
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・顆粒中華だし	小さじ2

## ●作り方

- ① 手羽元は、食べるときに外れやすいように、骨にそって切り込みを入れます。
- ② 木綿豆腐は食べやすい大きさに4等分に切ります。
- ③ 白菜は3cmのざく切り、にんじんは皮をむいて薄切り、しょうがは細切りにします。  
ぶなしめじは石づきを切り落として、手でほぐします。
- ④ 鍋に、水、しょうが、手羽元を入れて沸騰させ、アクを取り除き、弱火～中火にして20分程度煮込みます。
- ⑤ ④に、白菜、にんじん、ぶなしめじ、木綿豆腐、Aの調味料を入れて、さらに煮込みます。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、塩で味をととのえて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局