

2024年11月号

【料理名】中国風コーンスープ鍋



【主材料】（2～3人分）

鶏むね肉…… $\frac{1}{2}$ 枚

白菜…… $\frac{1}{4}$ 株

しめじ……1パック

クリームコーン……1缶（180g）

A 水……300 ml

A 鶏ガラスープの素……大さじ1

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

A 砂糖……小さじ1

【作り方】

1. 鶏肉はそぎ切りにして塩少々をふり、かたくり粉を薄くまぶす。白菜は軸と葉に分け、軸は4 cm長さのそぎ切りにし、葉は4 cm長さに切る。しめじは石づきを除いてほぐす。
2. 鍋にクリームコーンとAを入れてよく混ぜ、中火にかける。煮たったら鶏肉をひと切れずつ加え、色が白く変わったら白菜の軸としめじを加えて煮る。火が通ったら白菜の葉も加えてひと煮する。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ1 = 15 ml、小さじ1 = 5 mlです。
- * 電子レンジは600W を使用しています。500 Wの場合は1.2 倍、700W の場合は0.8 倍の加熱時間が目安です。