



## 鶏ねぎ白菜のうま塩スープ



### 材 料 (2 ~ 3 人分)

鶏もも肉	1 枚 (300 ~ 330g)
塩	小さじ 1/2
白菜	小 1/4 玉 (300g)
ねぎ	1/2 本 (40g)
しょうが	1/2 かけ (8g)
鶏ガラスープのもと -A	小さじ 2
めんつゆ 3 倍濃縮 -A	小さじ 2
ごま油 -A	大さじ 1
酒 -A	大さじ 1
にんにく -A	チューブ 3 センチ
水 -A	200mL

使用した容器：満水容量 1,100mL の深めの耐熱皿  
(品番 HOV-110)

### 作 り 方

- 1 白菜、ねぎ、しょうがは水で洗い、白菜は 2センチ幅に、ねぎは 2 センチ幅の斜め切りに、しょうがは皮をむき細長く切る。  
全て耐熱皿に入れる。
- 2 鶏もも肉は 3 センチ角に切り、  
塩小さじ 1/2 をもみこみ、1 の耐熱皿に入れ、  
全体をざっくり混ぜる。
- 3 A の調味料を別の容器でまぜあわせ、  
まわしかける。



- 4 2 カ所にスキマをあけふんわりラップをかぶせ、  
600w の電子レンジで 15 分加熱しできあがり。  
※鶏肉に火が通っていない場合は追加で 1 分~加熱し、  
完全に火を通してください。

※冷蔵保存：3 日間