



大韓民国
Republic of Korea

参鶏湯風スープ

(調布市深大寺小学校)

【 材料 (給食5人分) 】

鶏肉骨付きもも肉	100 g	
もち米	13 g	
にんにく	0.75 g	
生姜	1 g	
┌ 水	750cc	
	酒	18cc
	塩	4 g
	こしょう	少々
ねぎ	50 g	



【 作り方 】

- ①水に鶏肉骨付きもも肉、もち米、にんにく、生姜を入れて火にかける。
- ②あくを取りながら煮込む。
- ③肉が柔らかくなったら、肉の骨を抜き、肉をほぐす。
- ④スープに肉を戻し、酒、塩、こしょうを加える。
- ⑤仕上げにネギを加えひと煮立ちさせて完成。

ポイント

参鶏湯は本来丸鶏を使用しますが、骨付きもも肉を使用したお手軽レシピです。食材はシンプルですが、鶏の旨味とコクを味わうことができます。水分が蒸発してしまったら水を足して調整してください。