**☆お肌つるつるんお肉ふっくらスープ☆**



<材料鍋（大）分>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 鶏手羽もと白菜しめじ舞茸人参こしょう松の実赤ワイン（フルボディタイプの辛口）塩鶏がらスープの素貝柱のスープの素　 | １パック４分の１株半株半パック３分の１本適量適量適量小さじ１小さじ１ | ①野菜は洗い食べやすい大きさに切る。きのこのいしづきを切り落としほぐす。ゆずの皮をせん切りにする。②鶏肉にこしょう・ワインを適量ふり下味をつけておく。③下味の付いた鶏と①と松の実を入れスープの素を振り入れ鍋に並べ塩を適量ふり蓋をして１２分中火にかける。④そのまま火を切り１２分蒸らす。＊鶏肉が場合は時間を長くする。 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
| 　　　　　　　　 |  | 　　　提供　とよみ管理栄養士事務所　小川　豊美 |

|  |
| --- |
| ◇◇　メ モ　◇◇　　　　　　　　　　　　　　 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |