

⑨ささみとわかめの中華スープ（5人分）

【材料】

A

ささみ（一口大のそぎ切り）……5本

塩……少々

片栗粉……小さじ2.5

B

水……750～800cc

昆布茶……小さじ1強

しょうが（すりおろし）……2.5かけ

醤油……大さじ1+小さじ1/4

カットわかめ……5つまみ（10g）

長ねぎ（小口切り）……1.25本

ごま油、こしょう……各適量

柚子こしょう……適宜



【作り方】

Aのささみは筋を取ってそぎ切りにし、塩と片栗粉をもみ込む。

Bを鍋に入れ、ふたをして火にかける。

沸騰したら①を入れ、ささみに火が通ったらカットわかめを入れて煮る。

ごま油とこしょうを入れる。お好みで柚子こしょうを入れる。