

## 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。好みで柚子こしょうを入れる。