

ちゃんこ汁



《材 料》(4人分)

○ とりもも肉	80g	(小さ目に切る)
○ キャベツ	80g	(細切り)
○ にら	24g	(3～4cm長さに切る)
○ 小松菜	24g	(3～4cm長さに切る)
○ ぶなしめじ	24g	(小房に分ける)
○ しらたき	32g	(適当な長さに切り、下ゆで)
○ 油揚げ	16g	(程切り)
・ 食塩	少々	
・ コシヨウ	少々	
・ 塩ラーメンスープ	20g	(大さじ1強)
・ 水	600g	

《作り方》

- ① 鍋に分量の水を沸かす。
- ② とり肉を煮る。
- ③ その他の野菜と、油揚げを加え煮る。
- ④ 塩、コシヨウ、塩ラーメンスープを加え、味を調える。

※味付けは、お好みで調節してください。

