



いい朝

プロジェクト
Hello! Good morning!



元気
活力
エナジー

鶏つみれの中華スープ



※写真はイメージです。

調理時間
約 10 分

1人あたり
カロリー
250
kcal



鶏つみれの中華スープ

●調理時間/約10分 ●カロリー/250kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

【材料2人分】

鶏つみれ	250g	水	300ml
miniはるさめ	2個	炒りごま(白)	小さじ1
えのき	1/2パック	きざみねぎ	適量
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1		

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、Aを加える。えのきの石づきを取り半分の長さに切る。
- ② ①に丸めた鶏つみれ・えのきを加えて煮る。
- ③ 火が通ったら、miniはるさめを加え、やわらかくなったら器に盛り付ける。
- ④ 仕上げにきざみねぎと炒りごまを飾る。