



野木町地産地消メニュー



117 キャベツと鶏肉の生姜スープ



調理時間 15～20分

キャベツの甘みと鶏肉のうま味がスープにしみこみ、おいしさバツグン♪

食材の旬

きゃべつ 12～2月

玉ねぎ 3～5月

ほうれん草 冬

【材料】

キャベツ	120g
玉ねぎ	1/2 個
ほうれん草	1/2 束
生姜	1かけ
油	大さじ 1/2
鶏もも肉	150g
塩・こしょう	各少々
しょうゆ	小さじ 1/2
水	1と1/2 カップ

【作り方】

- ①キャベツは4～5cm角位のザク切りに、鶏肉は一口大に切り塩・こしょうをする。玉ねぎは薄切りにし、ほうれん草は茹でて、3～4cm長さに切る。生姜はみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、鶏肉を中火で焼く。焼き色が付いたら取り出す。同じ鍋に生姜を加え中火で炒め、キャベツと玉ねぎを入れ炒める。鶏肉を戻し、水を加え煮る。
- ③ 火がとおったら味をみて、しょうゆや塩、こしょうで調味し、ほうれん草を加えひと煮立ちさせる。

～ひとくちメモ～

さっぱり仕上げるために、お肉や野菜は油で炒めず仕上げました。