

手羽元と豆乳のヘルシースープ

野菜量 175g

レシピのポイント

手羽元にしっかり下味をつけるだけ。あとは野菜本来の甘味など、素材のお味で召し上がりいただけます。
塩麴を使うことにより鶏肉が柔らかくなります。
1日の野菜摂取量の半分を一皿でとることができ、スープにすることでボリュームもアップします。
※お使いになる鍋は半径が16cm程度の小さい鍋の方が上手にお作りいただけます。



調理時間：約30分

費用目安：350円前後(1人分)

材料	1人分	2人分
手羽元	2本 (120g)	4本 (240g)
塩麴	小さじ1 (5g)	小さじ2 (10g)
にんにくチューブ	1cm (1g)	2cm (2g)
キャベツ	80g	1/8玉 (160g)
にんじん	30g	1/3本 (60g)
玉ねぎ	50g	1/2玉 (100g)
スナップエンドウ	2本 (15g)	4本 (30g)
厚揚げ	25g	50g
油	小さじ1 (4g)	小さじ2 (8g)
水	100g	200g
豆乳	1/2カップ (100g)	1カップ (200g)

栄養成分表示 (1人分)：エネルギー 322kcal、たんぱく質 21.3g、脂質 18.1g、炭水化物 18.3g、食塩相当量 1.0g

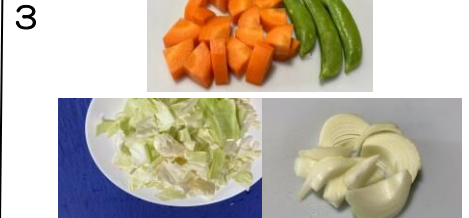
【 作り方 】



2人分の材料です



手羽元に塩麴とにんにくチューブ(すりおろし)をもみこんで10-15分おく。



ニンジンとスナップエンドウは筋とり、キャベツは3cm角、玉ねぎはくし切り、厚揚げは8mm厚にカット



鍋に水(分量外)を入れ、沸騰したらスナップエンドウをいれ、軽くゆでておく。



鍋に油をいれ、火にかけ、玉ねぎをいれ、炒める。



玉ねぎがしんなりしてきたら、手羽元を下味ごと全部鍋に入れ、炒める。



手羽元の色が変わったら、にんじん・キャベツ・厚揚げ・水を入れ、鍋に蓋をして、沸騰させる。



沸騰したら、おとし蓋をして15分程度、途中1-2度混ぜながら蓋をしたまま煮込む。



全体に火が通ったら、豆乳と4で下茹でしたスナップエンドウを鍋に入れ、再沸騰したらすぐ火を止める。器に盛りつけて出来上がり。