

料理名	こんさい 根菜いっぱいはるさめスープ	
材料名	数量(4人分)	作り方
鶏もも肉	200~300g	① 鶏もも肉を一口大に切り、下あじをつける。 ② 野菜類も適当な大きさに切る。 ③ ①、②を塩・こしょうをしてごま油で炒める。 ④ ☆を入れて煮る。沸騰直前にだし昆布を取り出す。 ⑤ お好みではちみつを入れてまろみを出す。 塩・こしょうで味をととのえる。 ⑥ はるさめを入れて少し火を通してできあがり。 (入れた切り出し昆布はお好みできざんでスープに入れる。)
しょうゆ・酒	少々(下あじ用)	
○蒸し大豆 or えだまめ	80g	
ごぼう	75g	
○たまねぎ	100g	
○大根	50g	
にんじん	70g	
○こまつな	70g	
○長ねぎ	50g	
しいたけ	4~5個	
○さといも	2~3個	
☆水	1300~1600cc	
☆鶏ガラスープ の素	小さじ2	
☆白だし (濃縮タイプ)	大さじ2	
☆みりん	大さじ2	
☆しょうが	少々	
はちみつ	大さじ1 (お好みで)	
☆切り出し昆布	5g	
塩	少々	
こしょう	少々	
乾燥はるさめ	25~30g	
ごま油	適量	



○かながわ産食材です。