



sakae's ouchi gohan

# 夏で疲れた腸を整える汁物

## 冬瓜と鶏肉となめこのスープ



sakae's ouchi gohan

### ((本材料))

- ・鶏もも肉 ... 150g (3cm大にカット)
- ・冬瓜 ... 350g (正味) (皮を2~3mmの厚さに切り)
- ・白ねぎ ... 50g (1/4切) (中のわたをヒリ3cm中身のいらえろ切)
- ・なめこ ... 100g
- ・厚揚げ ... 150g (2cm大にカット)
- ・ミツ葉 ... 少々 (飾り用)
- ・油 ... 大さじ1
- ・酒 ... 大さじ2
- ・白みそ ... 大さじ1
- ・鶏ガラスープ ... 600ml
- ・うずろしゆゆ ... 大さじ1
- ・塩 ... 1つまみ
- ・しょうがみじん ... 小さじ1

### 代謝アップ自己免疫アップのタンパク質料理

#### 鶏ヒザサイのチーズ春巻 (ディップ2種)



### ((オオ材料))

#### 12本分

- ・鶏ももミンチ ... 200g
- ・ヒザサイ ... 30g (みじん切)
- ・白ねぎ ... 30g (みじん切)
- ・ゆで枝豆 ... 30g
- ・きぬ豆腐 ... 60g (水切りしハート状にする)
- ・片栗粉 ... 大さじ1
- ・にんにくおろし ... 1片
- ・しょうがおろし ... 小さじ1/2
- ・酒 ... 大さじ1
- ・しょうゆ ... 大さじ1
- ・大葉 ... 12枚
- ・ヒザサイ ... 50g
- ・春巻の皮 ... 6枚 (縦に2等分に切る)

#### ((作り方))



- ① ④をボウルに入れよく混ぜ合わせる
- ② 春巻の皮にしその葉、果の肉(約30g)と④をのせる
- ③ 片栗粉を水でヒいたものを皮のフチにぬりサバを10cm程内側に折りくるりと巻く
- ④ 揚げ用油(分量外)を160℃に熱し春巻きを入れる色がきたら180℃に上げ全体をきつね色に仕上げ取り出し油を切る

#### ((作り方))



① 鍋に油を入れ鶏肉を入れ中火で炒め色が変わったら冬瓜、白ねぎを加える。塩を入れ冬瓜の表面が透きとおってきたら、酒を加えるフタを少しあける



② フタをヒリ鶏ガラスープ、厚揚げ、なめこを入れ沸騰したら弱火にし10~15分煮る白みそ、うずろしゆゆで味を整える仕上げにミツ葉をのせる

### 春巻き用ディップ2種

#### 梅と豆腐のディップ

- ・梅干し ... 15g (正味) (種をハート状に)
- ・ごま油 ... 10g
- ・白ごま ... 小さじ1
- ・希留豆腐 ... 25g (ハート状に)

#### マヨネーズディップ

- ・マヨネーズ ... 30g
- ・ポン酢 ... 10g