

## ⇒ ABCスープ



### 材 料(4人分)

じゃがいも(マークイン)	120g
たまねぎ	80g
にんじん	60g
鶏肉(切込皮なし)	40g
とうもろこし(ホール)	40g
ひよこ豆(皮むき)	32g
ABCパスタ	12g
洋風だしの素	8g(小さじ2)
白ワイン	4g(小さじ1)
しょうゆ	4g(小さじ1弱)
塩	1.2g(少々)
こしょう	0.12g(少々)
(炒め油)	適宜

## ⇒ 作り方

- じゃがいもは約6mm×15mm×50mmの短冊切り、にんじんは約3mm×6mm×50mmの短冊切り、たまねぎは約6mmの薄切り、鶏肉は細かく切る。とうもろこしとひよこ豆(缶詰又はレトルト)は開封して、水分があれば切っておく。
- 鍋に炒め油を入れ鶏肉を炒め、こしょうを振り、肉の色が変わったら、白ワインを入れる。
- ②ににんじん、たまねぎを加えて炒め、油が回ったら、洋風だしの素と水を1カップ(分量外)、さらにじゃがいもを加えて入れて、煮る。
- 野菜に串が通るくらいに煮えたら、ひよこ豆・ABCパスタ・しょうゆを入れかるく沸騰させる。
- とうもろこしを入れ、味を見て、塩で味を調整、再沸騰したら火を止める。

※分量外の水は蒸発量が多いければ、追加してください。