

→ トッポギスープ



材 料(4人分)

たまねぎ	100g
トッポギ	80g
鶏肉	80g
にんじん	40g
ねぎ	20g
ホールコーン	20g
乾燥わかめ	1.2g
中華ガラスープの素	14g
しょうゆ	4.8g
酒	4g
塩	0.4g
こしょう	0.12g

→ 作り方

1. たまねぎはスライス、にんじんは細めの短冊切り、ねぎは小口切り、鶏肉は細かく切る。
2. 乾燥わかめは水で洗い戻し、一口大に切る。
3. にんじんを下茹でする。
4. 鍋で鶏肉を炒め、塩・こしょうを入れ、たまねぎを加え炒める。
5. たまねぎが少ししんなりしたら、水を加え、中華ガラスープの素・酒・ホールコーン・ねぎ・②・③・トッポギを入れ煮る。
6. 最後にしょうゆを加え、全体を混ぜて仕上げる。