

春雨や素麺をいれたら夜食にも

## まいたけと長ねぎの食べるチキンスープ



🍴 1人前/約269kcal

🕒 調理時間/約25分

### 🥕 材料 (2人分)

雪国まいたけ・・・1パック

長ねぎ (青い部分)・・・1/4本

鶏ムネ肉・・・1枚

水・・・800cc

ごま油・・・適宜

#### 【A】

鶏ガラスープの素・・・小さじ1/3

塩・・・小さじ1/2

粗挽き黒こしょう・・・少々

### 🍳 作り方

- 1 雪国まいたけは食べやすい大きさにさき、長ねぎは5mm幅の薄い斜め切りにする。
- 2 鍋に水、鶏ムネ肉、長ねぎを入れ、アクを丁寧につくしながら煮立たせないよう15～20分煮たら、鶏ムネ肉を取り出しておく。
- 3 (2)の鍋に雪国まいたけ、Aを加えてひと煮立ちさせる、器にスープと1cm厚さに切り分けた鶏ムネ肉を盛り、ごま油をかけてできあがり。

#### Point

鶏ムネ肉を煮る時は、煮立たせるとスープが濁るので、火加減に注意しましょう。