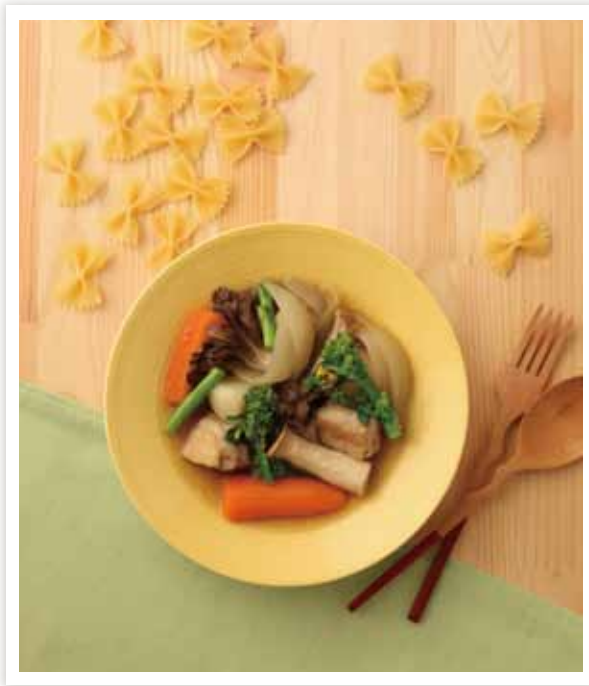


肌荒れ

いつものポトフに春がきた！
菜の花で春を迎えるおめざめスープ



材料 ④ (2人分)

雪国まいたけ・・・1/2パック

雪国えりんぎ・・・1/2パック

鶏モモ肉・・・200g

菜の花・・・1/4束

にんじん・・・1本

ジャガイモ・・・2個

新たまねぎ・・・1個

コンソメ(固形)・・・3個

塩・こしょう・・・適量

水・・・1000cc

🍲 1人分/約385kcal

🕒 調理時間/約10分

作り方 ④

- 1 雪国きのこは大振りにさき、野菜類は食べやすい大きさに切る。
- 2 鶏モモ肉は一口大に切り、塩・こしょうを振って下味をつける。
- 3 鍋に水とコンソメを入れ、(1)と野菜類(菜の花は除く)を加えて中火で煮る。
- 4 具材に火が通ったら、雪国きのここと菜の花を加え、軽く火を通してできあがり。

【Plus_ひと工夫】

マカロニを加えてボリュームアップ！