

黒酢入り あったかヘルシースープ ~すだち風味~

生活習慣病予防に効果的な野菜がたっぷり入ったヘルシースープです。
意外にも黒酢を使用することで味にコクが出て、すだちの風味がポイントです。



材 料 4人分

鶏ムネ肉	100 g	鎮江黒酢 (ちんこうくろす)	大さじ2
人参	50 g	塩	少々
大根	50 g	白こしょう	少々
なると金時	50 g	チキンコンソメ	2個
ブロッコリー	100 g	水	1000 cc
		すだち	4個
		オリーブオイル	適量

作り方

- ① 鶏肉は、一口大に切って軽く塩、こしょうし鎮江黒酢にしばらく漬け込む。
- ② 人参、大根は皮をむき乱切りに、なると金時は皮をむかず、よく洗って乱切りにする。
- ③ ブロッコリーは、小さめの房に分けて色よく湯がいておく。
- ④ 水を火にかけてチキンコンソメを溶かし入れ、人参、大根、なると金時を加えて煮る。
- ⑤ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、①の鶏肉は皮側から焼き両面に焼き色がついたら漬け込んでいた鎮江黒酢を加えて鶏肉から④に加えて煮込む。塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 火からあげる前に⑤にブロッコリーを加える。すだち2個は、スライスにして⑤に加えて器に盛り付ける。残り2個のすだちは、1/4に切り好みに絞りに入れる。