



野菜も食べて元気モリモリ

ポテトのスープ煮



いっぱい食べてね



【材 料】4 人分

鶏もも肉	30 g	一口大
玉ねぎ	60 g	スライス
にんじん	60 g	いちょう切り
じゃがいも	200 g	厚いいちょう切り
マッシュルーム缶	50 g	
(スライスのもの)		
大根	150 g	厚いいちょう切り
パセリ	4 g	みじん切り
(乾燥パセリ 少々でも OK)		
サラダ油	大さじ 1/2	
塩	小さじ 1	
こしょう	少々	
醤油	大さじ 1/2	
ガラスープ	400 cc	
(水 400 cc にガラスープの素大さじ 1)		



【作り方】

- ①分量の水を沸かし、ガラスープを作る
- ②サラダ油で鶏もも肉を炒め、しっかり火を通す
- ③玉ねぎ・にんじん・大根の順に加えてよく炒め、①を入れて煮る
- ④③の野菜がほぼ柔らかくなったら、じゃがいもとマッシュルームを加える
- ⑤④がひと煮立ちしたら調味し、さらに煮る
- ⑥じゃがいもが柔らかくなったら味を調べ、パセリを散らす

