

"ienohikari"
家の光

いくつになっても
好奇心を持って
藤あや子
食べて筋力アップ！
ラク早
たんぱく質レシピ
新年を寿ぐ
ミニ盆栽と
3D寄せ植え



食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

1
January 2023

コロナ時代の
特集
冠婚
葬祭

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和5年1月1日発行(毎月1回)1日発行(第99巻第1号)

おすすめ

家の光レシピ

ハクサイと鶏肉の餅入り塩スープ

～ 鶏肉から出たコクとうまみを味わう～

<調理> ● 瀬尾幸子 『家の光』2023年1月号「家の光料理カード」掲載

材料(4人分)

- ハクサイ……………1/4株(500g)
- 鶏もも肉……………2枚(600g)
- 餅……………4個
- A [しょうゆ……………小さじ2
- 塩……………小さじ1と1/2
- 粗びき黒コショウ

作り方

- ①ハクサイは約3cm幅のざく切りにする。鶏肉は約5cm角に切る。餅は4等分に切る。
- ②鍋に水5カップと①の鶏肉を入れて中火で煮たてる。あくが出たら取り、7分ほど煮る。
- ③①のハクサイを加えて、やわらかくなるまで10分ほど煮たら餅を加え、餅がやわらかくなるまで煮る。
- ④③にAを加えて、味をみてうまみが足りなければ、鶏がらスープの素(顆粒)小さじ1を入れて味をととのえる。
- ⑤器に盛り、コショウ少々をふる。



家の光 Twitter ツイッター