



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●瀬尾幸子 『家の光』2023年1月号「家の光料理カード」掲載

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 ～



エネルギー
415kcal
塩分2.5g
調理時間20分



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

1月号好評発売中

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。

“Ienohikari”
家の光

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

いっ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
新年を彩る
ミニ盆栽と3D寄せ植え

特集
コロナ時代の
冠婚葬祭



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで