

パインスープ サムゲタン風



	材 料	
1人分	市販のスライス缶の場合(4人分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	50g	パイン缶スライス 5枚
鶏むね肉	50g	200g
大根	50g	200g
もち米	7.5g	30g
生姜	3.7g	15g
水	125ml	500ml
ガラスープの素	0.6g	2.5g
塩	1g	4g
ごま油	3g	大さじ1
クコの実	3粒程度	12粒程度

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

鶏むね肉は1cm角に、大根は2cm角に切る。
もち米はサッと洗い、ざるにあけておく。
生姜は薄切りにする。



2. 鍋に鶏肉・大根・生姜・水を入れ火にかけ、沸騰したら灰汁を取る。

パイン・クラッシュ缶果肉・もち米・ガラスープの素を加え、蓋をして中火で10分程煮る。



3. 塩・ごま油・クコの実を加え、5分ほど煮込む。



溶き卵を加えたり春雨を加えてボリュームアップする等、色々アレンジをしても美味しくいただける、ヘルシースープです。