

パイと ヤングコーンのスープ



	材 料	
	1人分	市販のスライス缶の場合(4人分)
パイ・クラッシュ缶果肉	35g	パイ缶スライス 3と1/2枚
鶏もも肉	50g	200g
塩・胡椒	適宜	適宜
ヤングコーン	12.5g	50g
セロリ	12.5g	50g
オリーブオイル	3g	小さじ1
水	1カップ	4カップ
コンソメスープの素	3.5g	14g
塩	0.3g	小さじ1/4
黒胡椒(好みで)	適宜	適宜

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

鶏もも肉は2cm角に切り、塩・胡椒をしておく。

ヤングコーンは長さ2cmに切り、セロリは幅2cmの斜め薄切りにする。



2. 鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉とセロリを入れ、焦がさないように鶏肉の色が変わるまで炒める。



3. 水とコンソメスープの素を加えて強火にし、パイ・クラッシュ缶果肉・ヤングコーンを加え、煮立ったら中火で2~3分煮る。

最後に塩で味を調える。

お好みで黒胡椒をふっても美味しくいただけます。

