

パインと鶏ささみのさっぱりスープ



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	20 g	パイン缶スライス 2枚
鶏ささ身	30 g	120 g
酒	2 g	大さじ1/2
塩	少々	少々
青梗菜	18 g	70 g
エリンギ	11 g	45 g
調味液		
鶏ガラスープの素	1.5 g	小さじ2
水	100 g	2カップ
サラダ油	1 g	小さじ1
醤油	1.5 g	小さじ1
黒酢	1.9 g	大さじ1/2

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。)

鶏ささ身は、1cmの角切りにして、酒と塩を絡めておく。

調味液は合わせておく。



2. 青梗菜は、葉と茎の部分に分け、茎は1cmの角切りに、葉の部分はざく切りにする。

エリンギは、1cm角に切る。



3. 鍋にサラダ油を熱し鶏ささ身を入れ、色が変わったら、青梗菜・エリンギを加えて炒め、調味液とパイン・クラッシュ缶果肉を加えて煮立て、醤油を加える。

さらに、黒酢を加えてから、塩・胡椒(分量外)で味を調える。

