

りゅうちゃんの

まーせんキッチン

チキンヌードルスープ

材料 (7~8人分)

| | |
|-------------|--------------------|
| ニンニク …… 2粒 | 小麦粉 …… 大さじ3 |
| 玉ネギ …… 1/2個 | 水 …… 1.2ℓ |
| 生シイタケ …… 2枚 | チキンコンソメキューブ …… 2個半 |
| エリンギ …… 1本 | 牛乳 …… 100ml |
| ニンジン …… 50g | (あればハーブミックス ひとつまみ) |
| 鶏もも肉 …… 1枚 | 細めのスパゲティ …… 100g |
| バター …… 30g | 塩・こしょう …… 各少々 |

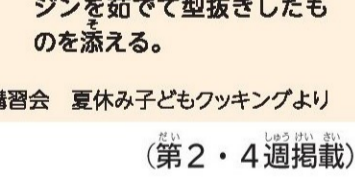
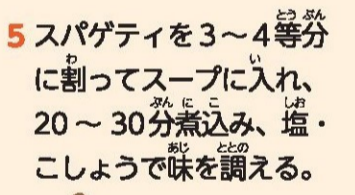
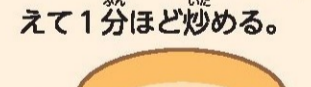
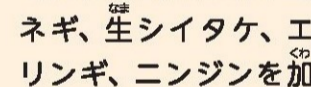
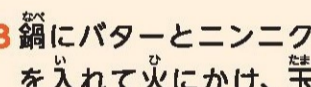
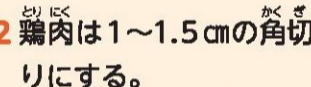
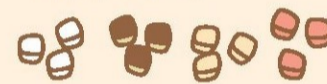


レシピ考案

がなは りえこ先生
(松本料理学院 主任教師)

作り方

- 1 ニンニクはみじん切り、玉ネギ、生シイタケ、エリンギ、ニンジンは1cm角に切る。
- 2 鶏肉は1~1.5cmの角切りにする。
- 3 鍋にバターとニンニクを入れて火にかけ、玉ネギ、生シイタケ、エリンギ、ニンジンを加えて1分ほど炒める。
- 4 鶏肉に小麦粉をまぶして炒め合わせ、水とコンソメキューブ、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
- 5 スパゲティを3~4等分に割ってスープに入れ、20~30分煮込み、塩・こしょうで味を調える。



※お好みでトウガンやニンジン茹でて型抜きしたものを添える。

第593回新報料理講習会 夏休み子どもクッキングより

(第2・4週掲載)