

鶏肉とズッキーニのスープ煮

<材料4人分>

・鶏むね肉	100g	・うずら卵水煮	80g	・チキンコンソメ	4g
・酒	小さじ1	・しめじ	20g	・水	400ml
・じゃがいも	80g	・キャベツ	60g	(材料がかぶるくらい)	
・にんじん	60g	・ズッキーニ	小さじ1	・塩	1g
・たまねぎ	80g	・油	小さじ1	・こしょう	少々

<作り方>

- ① 鶏肉は1.5cm角に切り、酒をふりかけておく。
- ② じゃがいも、たまねぎ、キャベツは一口大、にんじんは3mm幅、ズッキーニは5mm幅のいちょう切りにしておく。しめじは、石づきをとっておく。
- ③ 鍋を熱し、油を入れて鶏肉を入れて炒める。たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れる。水を入れて、チキンコンソメを入れて煮る。
- ④ じゃがいもがやわらかくなったら、しめじ、うずら卵を入れて煮る。キャベツ、ズッキーニを入れて塩、こしょうで味を調整して出来上がり。



<ポイント>

- ・ チキンコンソメの塩分で水量や塩を調整してください。
- ・ 材料の野菜には、アスパラガス、チンゲンサイなどもおすすめです。
- ・ いろいろな野菜を使うことで、野菜のうまみが溶け出て塩味の調味料をひかえることができます。