



## 気持ほっこり♪ 大根のみぞれスープ

～からだの中から温めます～



### 材 料 4人分

Ⓐ大根（短冊切り、スープの具用）… 120 g	貝われ大根（仕上げに散らす程度）… 5 g
Ⓑ大根（おろし大根用）…………… 150 g	固形チキンコンソメスープの素 …… 1個
鶏肉（胸肉）皮付き…………… 120 g	水…………… 1,000 cc
わかめ（もどしたもの）…………… 10 g	塩・こしょう…………… 少々

### 作り方

- ① Ⓐの大根は、皮をむき長さ3 cmほどの短冊切りにし、下ゆでしておく。  
Ⓑの大根は、皮をむいておろし器でおろし、水分をきっておく。
- ② 鶏肉は皮を取り除き、ひと口大に切って塩こしょうし、熱したフライパンに油をひき両面が軽くきつね色になるまで炒める。（取り除いた皮はスープに使用するので別にとっておく）。
- ③ 熱湯に固形チキンコンソメスープの素を溶かし、②の鶏の皮を入れてチキンスープを作る。（途中でアクを取り除く）。
- ④ わかめを水につけてもどし、ザルにあげて余分な水分をきっておく。
- ⑤ 貝われ大根は、根を取り除いて洗い、半分の長さに切っておく。
- ⑥ ③のチキンスープに①のⒶ短冊切り大根、②の鶏肉を入れてしばらく煮込む。鶏肉に火が通ったら①のⒷおろし大根と④のわかめを入れて塩こしょうで味を調える。
- ⑦ スープを器に盛り付け、貝われ大根を散らす。