

【冬瓜スープ】

【材料（中学校の分量で4人分）】

鶏肉	50g	… 小さな一口大に切る
はるさめ	40g	… 水でかために戻し、食べやすい長さに切る
冬瓜	200g	… ヘタを取り、厚めに皮をむき、ワタをとり、 1cm幅のちょう切り
パセリ	2g	… みじん切り
A	うすくちしょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
スープ	チキンブイヨン	50cc
	ポークブイヨン	20cc
	水	520cc

ご家庭では水に合わせて、
お手持ちのブイヨン量を
調整してください。

【作り方】

- (1) スープを煮立て、鶏肉を入れる。
- (2) 火が通れば、Aで調味し、冬瓜・はるさめを入れる。
- (3) 最後にパセリを入れて仕上げる。



♡ ここがポイント!

- 冬瓜の皮は厚めにむきます。ワタはスプーンを使って取り除くことができます。
- はるさめは冬瓜が半透明になったところで加えます。
- 透き通った冬瓜とはるさめが美しい、優しい味のスープです。