

フィジー風チキンスープ～鶏肉のココナッツミルクスープ～



■ 説明

おおいたラグビーワールドカップ給食レシピ（令和元年度）より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・鶏肉もも……………35g
- ・たまねぎ……………30g
- ・にんじん……………20g
- ・じゃがいも……………35g
- ・チンゲン菜……………15g
- ・にんにく……………0.4g
- ・食塩……………0.5g
- ・ココナッツミルク……………55g
- ・冷凍チキンブイヨン……………10g
- ・水……………60g

■ 手順

1. 調理

- ①鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、は一口大に切る。にんにくはすりおろし、チンゲン菜は2cm幅に切る。
- ②鍋にブイヨンを沸騰させ、鶏肉を入れる。再沸騰したらアクをとる。にんじん、たまねぎを入れ、じゃがいもを入れる。
- ③食材に火が通ったら、ココナッツミルクとチンゲン菜を加え、塩で味を調える。