

カブと鶏手羽先のスープ

◇ポイント

カブの皮はついたままの方が煮崩れしません。

骨付きの鶏肉の方がスープが美味しくできます。豚肉のスペアリブでもOK。

◇材料(4人分)

・カブ	小8ヶ	A:水	8カップ
・鶏手羽先	8本	固形スープの素	1ヶ
・カブの葉(刻んだもの)	適量	酒	大さじ1
・粗挽き塩コショウ	適量	醤油	小さじ1



◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	168kcal
・タンパク質	11.3g
・脂質	9.3g
・塩分	1.3g

◇作り方

- ① 鶏手羽先は関節のところから2つに切り、塩小1を全体にすり込みポリ袋に入れて一晩(しばらく)置く。
- ② カブは葉を少し残して切り、皮付きのまま鍋に入れてAを加えて火にかける。
- ③ ②が沸いたら①を加え、30~40分ふたをしてコトコト煮込む。お急ぎの方は圧力鍋で5分程度
- ④ カブが柔らかく煮えてきたら粗挽きコショウを少々入れて味を調べ、カブの葉を加えて火を止め器に盛る。

提供：JAかみつが日光女性会