

# 野菜とタンパク質がとれる

## おかずスープ



【材料3・4人前】調理時間 約15分

- ・海老芋（里芋でも代用可） 200g（小サイズ6個）
- ・カットぶなしめじ 80g（1袋）
- ・鶏むね肉 120g
- ・お好みのスープの素 **2名分**（約30g）
- ・水 約300ml（使用するスープの素湯量）
- ・パセリ ※お好みで

### 【作り方】

- ①海老芋を水で洗い、皮をむく
- ②海老芋を一口大に切り、水にさらす
- ③鶏肉を一口大に切る
- ④ ②の海老芋の水をきり、海老芋のみ鍋に入れる
- ⑤スープの湯量（今回は300ml）の水を鍋にいれ、蓋をして中火で5分煮込む
- ⑥海老芋が柔らかくなったら、しめじと鶏肉を鍋の中に入れ蓋をして鶏肉に火が通るまで中火で約2分煮込む
- ⑦火をとめ、スープの素を入れ、30秒くらいかき混ぜる
- ⑧お皿にうつし、お好みでクルトンやパセリなどをのせ完成！

**お得**

スープの素 2名分の量で  
【3・4人前】つくれます!!