

料理名

トウモロコシと鶏もも肉のスープ

材料

(4人分)

トウモロコシ（皮をむいて4等分） …1本

鶏もも肉（1枚を4等分） …2枚

ネギ（3cm幅） …1本

ニンニク（つぶす） …1片

サラダ油…大さじ1

料理酒…100ml

水…1200ml

塩…小さじ1と1/2

黒こしょう…適宜

小松菜…1/4わ



作り方

(1) フライパンにトウモロコシ、鶏もも肉、ネギ、ニンニクを入れ、サラダ油を回しかけ、中火で両面に焼き色をつける。

(2) (1) のフライパンに料理酒、水、塩を入れ、中火で30分ほどあくを取りながら煮込む。

(3) 黒こしょうを入れて味を調え、細かく切った小松菜を入れて、器に盛り付け出来上がり。