

七草粥スープ (2食分)

【材料】

お米	20 g	洗ってざるにあげておく
押し麦	10 g	〃
鶏むね肉	30 g	皮を取り、別鍋でゆでて、 肉を割いておく
塩、しょうが、長ネギ	少々	
七草パック	(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)	
	(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ)	ゆでて刻む
	(すずな (かぶ)、すずしろ (大根))	1cm 角切り
鶏ガラスープの素	小さじ 1	
ゆで汁 (または水)	400 cc	
塩	少々	



【作り方】

- ① 鍋に、鶏肉のゆで汁と洗ったお米、押し麦とかぶと大根を入れ、煮る。
- ② 鶏ガラスープの素と割いた鶏むね肉を入れ、ゆでて刻んだ七草を入れる。
- ③ 塩で味を整える。

1食 88 kcal 塩分 1.2g
2022.1.11, 13

*ツイッターで作り方動画を公開しています。
https://twitter.com/ku_wellness