金沢大学
KANAZAWA UNIVERSITY

押し麦入り中華粥スープ（2 食分）

【材料】

お米	40ｇ	洗ってざるにあげておく
押し麦	20ｇ	〃
鶏むね肉	40ｇ	塩、酒、しょうがで茹（ゆ）でて冷ます
水	500c	
鶏ガラスープの素		小さじ 1
ゆで汁（又は水）		400 cc
おくら	1 本	小口切
ごま油、クコの実、塩		お好みで

【作り方】

① 鍋に水、鶏肉、酒、塩、しょうが
を入れて、肉に火が通るまで茹（ゆ）でて冷ます。
（冷めたら鶏肉は裂く。ゆで汁はとっておく。）

② ゆで汁と洗ったお米、押し麦を入れ、10 分ほど煮る。

③ 鶏ガラスープの素と、裂いた鶏肉、おくらをいれ、ごま油、クコの実を入れる。

1 食　134 kcal　塩分　1.2ｇ
2022.5.18

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