



# 山形 鶏中華そば

35分

和風のスープに鶏肉とラーメン、天かすも入って寒い冬に温まるおそばです！！



大人2人分

中華麺（生）	2玉
鶏もも小間	150g
ほうれん草	1/3束
白葱	5cm
なると	4枚
刻み海苔	適量
天かす（揚げ玉）	大さじ3
だし汁（鰹・昆布）	600cc
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/2

作り方

- ① かつお節と昆布で合わせだしをとる。ご家庭ではだしパックや顆粒だしなどを利用して大丈夫。
- ② 鍋に①と鶏肉を入れて煮立たせて、あくがでてきたら取り除く。醤油、酒、みりん、塩を加えて再度煮立たせたら弱火で10分ほど煮る。
- ③ ほうれん草は2~3cmに切り、茹でて水気を切っておく。
- ④ 白葱は小口切り、なるとは食べやすく切る。
- ⑤ 別鍋で中華麺を表示通りに茹でたら、②のスープを注ぎ、③、④、天かす、刻み海苔をトッピングして出来上がり♪

\*和風スープの味付けはお好みで調整してください。



社会福祉法人  
聖隷福祉事業団

