



山形 鶏中華そば

35分

和風のスープと鶏肉のだし汁が子どもたちに大好評！
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	150 g
ほうれん草	1/3 束
白葱	5 cm
なると	4 枚
刻み海苔	適量
だし汁（鰹・昆布）	600 c c
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 鰹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するとお手軽です。
- 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 2~3 cm 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、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。

