

中華スープ

材料 (1人分)

玉ねぎ	1/3個 (約80g)
にんじん	小1/4本 (約30g)
白菜	1~2枚 (約60g)
春雨 (乾燥)	5g
鶏がらスープの素	小さじ1
酒	しょうゆ 粗塩 こしょう
寒天ボール	(16ページ参照)

作り方

- 1 16ページ同様の手順で玉ねぎ、にんじんを切り、寒天ボールも作っておく。白菜は大きめのざく切りに、春雨は熱湯につけて戻し、水をきって食べやすい長さに切る。
- 2 水400mlを入れた鍋に玉ねぎとにんじん、鶏がらスープの素を入れて中火にかける。沸騰したらあくをとり、ふたをして弱火で約10分煮る。
- 3 野菜がやわらかくなったら、白菜と春雨、寒天ボールを加える。
- 4 さらに5分ほど煮て、酒小さじ1、しょうゆ小さじ2、粗塩・こしょう各適量で調味する。

