

《サムゲタン風スープ》

材料…下ごしらえ	4人分
鶏手羽元	8本
大根	120g
人参	100g
ぶなしめじ	40g
長ねぎ	40g
しょうが	10g
にんにく	1片
もち麦	40g
水	1ℓ
酒	大さじ2
鶏がらスープの素	小さじ2
ごま油	小さじ1
塩	小さじ½
黒コショウ	少々
クコの実、甘栗など	

} A

<作り方>

1. 大根と人参は、いちょう切り、しめじは、根元をおとして小房に分ける。長ねぎは、斜め薄切り、しょうがは、薄切り、にんにくは、包丁でつぶす。
 2. 鶏手羽元は、骨に沿って包丁で切込みを入れる。
 3. 鍋に水と1、2、もち麦とAを入れ火にかける。
 4. 沸騰したら蓋をして、弱火で40～50分程煮込む。
 5. 塩で味を調べ、仕上げに黒こしょうを振る。
- ※あれば、クコの実や甘栗など入れてもいいですよ。

