≪ささみのスープ≫

材料…下ごしらえ	４人分
鶏もも肉…そぎ切り	60ｇ
たまねぎ…半分通してうす切り	40ｇ
えのきたけ…さ石づきを落として４等分に切る	40ｇ
こまつな…２ｃｍ幅に切る（茎と葉は分けておく）	80ｇ
水	600cc
鶏ガラスープの素	6ｇ
しょうが…すりおろす	4ｇ
ごま油	4ｇ

り方＞

１．鍋に水・鶏ガラスープの素・ささみ・たまねぎ・えのきだけを入れ、ふたをして火にかける。

２．沸騰したらこまつなの茎を入れ、煮る。（ささみの灰汁が浮いてきたら取り除く）

３．２にこまつなの葉を入れ、やわらかくなったら火を止め、しょうが・ごま油を加える。

４．３を椀にそそぐ。