

春雨スープ



●春雨について

春雨はでんぷんを糊化して熱湯の中にめん状に押し出して凝固させ、凍結、水戻し、乾燥させたものです。春雨には2種類あり、緑豆のでんぷんから作ったものを「緑豆春雨」、じゃがいもやさつまいものでんぷんから作ったものを「普通春雨」と言います。普通春雨の方が緑豆春雨よりこしが弱いのが特徴です。スープの他に炒め物やサラダにも使えます。色々な料理に使ってみましょう。

材料（4人分）		切り方	作り方
だし汁	600mL		【下準備】 <ul style="list-style-type: none"> 干しいたけを戻し、戻し汁も使う。 春雨は軽くゆでておく。 チンゲンサイはゆでておく。 ① だし汁に鶏肉～もやしを入れ、煮る。 ② 春雨、チンゲンサイを入れ、★の材料で調味し、ごま油を入れる。
鶏肉(こま)	40g		
干しいたけ	1枚(2g)	千切り	
にんじん	60g	短冊切り	
長ねぎ	80g	斜め薄切り	
もやし	160g		
春雨	40g	長さ5cm	
チンゲンサイ	80g	長さ2cm	
★塩	小さじ2/3		
★こしょう	少々		
★しょうゆ	大さじ1		
ごま油	小さじ1		

・ だしのとり方は
1ページをご参照ください。
水650ccに対して、削り節は
12gが目安です。

