

鶏ひき肉と生姜のホットスープ

材 料	1人分	5人分	目安量	作り方
鶏ひき肉	15 g	75 g		①生姜はみじん切り、にらは5mm幅に切る ②鍋に油を敷かずにひき肉を炒める。 ③①に生姜を加えてさらに炒め、香りが立ってきたらAを入れて3分間ほど煮る。 ④煮立ったら一度火を止め、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。 ⑤再度火を入れ、溶き卵をまわし入れる。
生姜	5 g	25 g		
A（水	100 g	500 g		
（酒	3 g	15 g		
（鶏がらスープの素	0.8 g	4 g		
（塩	0.2 g	1 g		
（濃口しょうゆ	2 g	10 g		
（こしょう	少々	少々		
（にら	20 g	100 g		
「片栗粉	1 g	5 g		
「水	3 g	15 g		
卵	10 g	50 g	5人で1個	