



# 白菜の中華風スープ

材料	
	4人分
・白菜	4枚 ※外側の青い葉を利用する
・鶏むね肉	150g
・桜えび	大さじ2 (10g)
・ニンニク	1片
・ショウガ	10g
・長ネギ	1/2本 ※万能ねぎの場合は2本
・水	4カップ
・サラダ油	大さじ1
・酒	大さじ2
・塩	小さじ1
・コショウ	少々

## 作り方

- ①あらかじめ桜えびと水を合わせ、20分程度置いておく。
- ②白菜は軸と葉に分け、軸の部分はそぎ切りに、葉の部分は食べやすい大きさに切る。
- ③ニンニクとショウガは薄切りに、長ネギは斜めに薄切りにする。鶏肉はひと口大に切る。
- ④鍋にサラダ油を熱し、弱火でニンニク、ショウガ、長ネギを炒め、香りが立ってきたら鶏肉を加え、さらに炒める。
- ⑤鶏肉の色が変わったら白菜を加えてなじませ、強火で炒める。
- ⑥④の鍋に①のスープを加えて煮立たせ、酒、塩コショウで味を調えれば完成。