

編集者(管理栄養士ヒロセ)一押し!!

15分でできる、簡単なのに本格的! スープ料理

一杯あたり
138 kcal
塩分**1.4**g

鶏ひき肉と パクチーの エスニック風 スープ



Point食材



根つきパクチー

パクチーの根、
実は香りがとっても強く
スープの出汁に活用
できるんです!
肉の臭み消し効果も
あり!!

パクチーの香りが
食欲をそそる
あっさりスープ!

材料(2人分)

- ・鶏ひき肉…100g
- ・れんこん…100g
- ・パクチー…1株
- ・鶏ガラスープの素…小さじ1
- ・ナンプラー…小さじ1

半量は細かく刻んで
シャキシャキ食感に!



作り方

- 1 パクチーの根は、よく洗って土などを落とす。茎は小さく刻み、葉は手でちぎっておく。レンコンは半量をすりおろし、もう半量は細かく刻む。
- 2 鍋に水(400ml)とパクチーの根を入れ、沸騰させる。沸騰したら火を弱め、鶏ガラスープの素、鶏ひき肉、れんこんを加え弱火にして2~3分煮る。
- 3 最後にナンプラーを加え火を止める。器に盛り、パクチーの茎と葉を添えて完成!