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
だし汁	600ｍＬ	
鶏肉(こま)	40ｇ	
干ししいたけ	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	

作り方

【下準備】

- 干ししいたけを戻し、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。