



とてもシンプルな材料でできる、「生きてよかった〜!」と思えるような優しいスープです♡ウリを見かけたらぜひつくってみてください。

身体に染み渡る 鶏とウリのスープ

材料

鶏もも肉 1枚
ウリ 1個

酒 大さじ1
塩 小さじ1
醤油 少々

作り方

1. 鶏もも肉は一口サイズに切る。うりも皮をむいて一口サイズに切る。
2. 鍋に鶏・ウリを入れたら水を鍋の8分目くらいまで注ぎ、火をつけて中火にする。アクが出たらその都度取り除く。
3. アクが十分に取れたら、酒大さじ1・塩小さじ1を加え、弱火にしてフタをし、小1時間コトコト煮込む。
4. ウリが透き通ってきたら完成。醤油を少し回しかけて味を整える。