



2品同時にできるから、忙しい日にもとっても便利！鶏胸肉1枚でできる嬉しいおかずとスープ。鶏の栄養を無駄なく取り入れられます。まさに一石二鳥♡

ゆで鶏と 鶏出汁スープ

材料

—ゆで鶏—

鶏胸肉	1枚
長ネギ青い部分	1本
にんにく	1かけ
酒	1/4カップ
塩	小さじ1

—鶏出汁スープ—

ゆで鶏の茹で汁	適量
卵	2個
椎茸	2～4個
生姜	1かけ
ごま油	大さじ1
醤油	少々
塩・胡椒	少々

作り方

ゆで鶏

1. 鍋に鶏胸肉を入れたら、にんにく（潰して）、長ネギは青い部分をくりっとねじって入れる。香りがよくなる。酒、塩も加えたら、胸肉が浸るくらいの水を加える。
2. 中火で熱してアクをとり、沸騰しそうになったら弱火にしてフタをし、10分煮る。5分経過したら裏表をひっくり返す。
3. 10分煮たら火を消し、そのまま茹で汁の中で冷ます。触れるくらいに冷ませたら好きなように裂いてサラダなどに使う。

鶏出汁のスープ

4. ゆで鶏の茹で汁を火にかけて、千切りにした生姜、椎茸を加えたらサッと煮る。
5. 薄い色付け程度に醤油を入れたら（約小さじ1/2）塩・こしょうで味を整える。溶き卵を加えたら5秒待ってからかき混ぜ、ごま油を回しかけて完成。