

2025年7月号

【料理名】とうもろこしと鶏手羽中のスープ



【献立】

パプリカとエリンギのバターしょうゆ炒め
ズッキーニのレモンマリネ

【調理時間】 40分

【カロリー】 216 kcal

【塩分】 1.0g

【主材料】（作りやすい分量・約4人分）

とうもろこし……1本

鶏手羽中……8本

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個

ミニトマト……8個

A 水……800 ml

A 酒……大さじ2

B 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

B 粗びき黒こしょう……少々

【作り方】

1. とうもろこしは3～4cm長さの輪切り、玉ねぎは縦4等分のくし形切りにする。ミニトマトは縦半分切る。手羽中は骨に沿って切りこみを入れる。
2. 鍋にAと手羽中を入れて火にかけ、煮たったらアクを除き、弱火で5分ほど煮る。B、玉ねぎ、とうもろこしを加えて強火にし、煮たったら弱火にして20分ほど煮る。とうもろこしの芯まで火が通ったら、ミニトマトを加えて2～3分煮る。

※好みで粒マスタードを添えても。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。