

季節で検索 **ハッピーレシピ辞典**



「ハッピー料理教室 エスピー食品 2015年2月22日より」

里いものつぶつぶ中華スープ ハッピー料理教室



※写真はイメージです。

- 1 にんにく、しょうが、長ねぎはそれぞれみじん切り、里いもは熱湯で3分ほど茹でて皮をむき、5mmの厚みで半月切りにする。
- 2 鍋にごま油、にんにく、しょうが、長ねぎを入れて弱火にかけ、木べらで混ぜながらじっくり香りを出す。香りが立ってきたら、水、十八穀ごはんの素、酒、里いも、鶏丸ごとがらスープ、長ねぎの青い部分、ブラックペッパー（あらびき）を加えて中火にし、煮立ったら火を弱めて15分ほど煮る。
- 3 長ねぎの葉を取り出し、塩で味を調べて器に盛り、生七味を添える。

材料(4人分)

S & B 穀物充実 十八穀ごはんの素	1袋
S & B 李錦記 鶏丸ごとがらスープ (袋)	大さじ2株
S & B ブラックペッパー (あらびき)	適量
S & B 本生七味	適量
里いも	中3個
長ねぎ	1/2本
しょうが	1/2かけ
にんにく	1かけ
ごま油	大さじ1
塩	適量
酒	大さじ2
水	800ml

レシピで使用している商品のご紹介

