



とりむね肉の わさびマヨネーズ和え

10th ANNIVERSARY since 2015



材料(4人分)

- とりむね肉…1枚(300g)
- A ● ガラスープの素…30g
- にんにく…1片 スライス
- しょうが…1片 スライス
- 水…1500cc
- B ● キューピー マヨネーズ…40g
- チューブわさび…10g
- 大葉(1cm角切)…5枚
- 好みてトマト、アボカド、きゅうりなど

※Aの栄養量は含まれていません。

栄養量	・ エネルギー……………174kcal	・ 脂 質……………12.2g	・ 食塩相当量……………0.5g
	・ たんぱく質……………16.4g	・ 炭水化物……………1.2g	

とりむね肉は鮮度のよい物を使ってください。

①④を鍋に入れ沸かし、洗ったとりむね肉を加えフタをして火を消します。コンロの上に置いたまま冷めるまで30分程置いて余熱で火を入れます。体温より冷めたら、とり肉を取り出し手でほぐします。(もし火の通りがあまいようならスープをもう一度沸かし、再度とり肉を入れてください。)



②③を混ぜ、ほぐしたとり肉を加えざっくり混ぜます。好みてトマト、アボカド、きゅうりなど追加してください。

★残ったスープは一度沸かしアクを取ってから他の料理、スープなどに使ってください。このスープにゆでたそうめん、ほぐしたとり肉、大葉を入れたにゅうめんは、おすすめの裏メニューです。

