

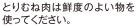


10th とりむね肉の ANNIVERSARY、 わさびマヨネーズ和え が since 2015



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
- 好みでトマト、アボカド、きゅうりなど



● A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。)





- 2®を混ぜ、ほぐしたとり肉を加 えざつくり混ぜます。好みでト 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。







※Aの栄養量は含まれていません。

・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