

パイン入り ポーンブロススープ



材 料		
1人分		市販のスライス缶の場合(4人分)
パイン・クラッシュ缶果肉	30g	パイン缶スライス 3枚
鶏むね軟骨	50g	200g
鶏皮	37.5g	150g
塩麩	10g	大さじ2
玉ねぎ	50g	1個(200g)
人参	50g	200g
舞茸	12.5g	50g
オリーブオイル	3g	大さじ1
おろしにんにく(チューブ)	1.25g	小さじ1
水	約150ml	約3カップ
ローリエ	1/4枚	1枚
塩	適宜	適宜
黒胡椒	適宜	適宜
グリーンピース	5g	20g

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

ボウルに鶏むね軟骨と鶏皮を入れ、塩麩を絡めておく。

玉ねぎは1cm幅の薄切り、人参は2cm幅のいちょう切りにしておく。

舞茸は小さめに手で裂いておく。



2. 熱した鍋にオリーブオイルを入れ、半量の玉ねぎを炒める。

玉ねぎが透明になったら、1の鶏むね軟骨と鶏皮・にんにくを加え、鶏肉に焼き色を付ける。



3. 全体に油が絡んだら、ひたひたになる様に水を入れ、残りの玉ねぎ・人参・舞茸・パイン・クラッシュ缶果肉・ローリエを加える。

灰汁を取りながら20分煮込む。(40分程煮込むと栄養面では効果的です。)



4. 全ての具材が柔らかくなったら、塩・黒胡椒で味を調える。

器に盛り、グリーンピースを散らしたら完成。

カレールーを入れて「チキンカレー」に、トマトソースを入れて「トマトスープ」に、ご飯を入れて「雑炊」にするなど、アレンジ自在です。