

地産地消 おいしい宮崎



【ホウレンソウの中華スープ】



田代はま子さん(たしろ・はまこ)さん

材料(2人分)

ホウレンソウ	100g	鶏がらスープの素	小さじ1
ベーコン	2枚(50g)	水	400ml
春雨	20g	塩	少々
長ねぎ	20g	粗びきこしょう(黒)	少々
ごま油	小さじ1		

手順

- (1) ホウレンソウは塩ゆでする。軽くゆがいたら、水にさらす。
しっかりと水気をとって、3センチほどの長さに切る。
- (2) 春雨は軽くゆでておく。
ベーコンは細切りに、長ねぎはみじん切りにしておく。
- (3) フライパンに、ごま油を入れ中火で熱する。
最初に長ねぎを炒め、全体に油がまわったら、ベーコンを加えて焼き色がつくまで炒める。
- (4) 鶏がらスープの素を水で溶く。そのスープを(3)のフライパンに加え、ひと煮立ちさせる。
煮立ってきたら、ホウレンソウと春雨を加えて1分ほど煮る。
- (5) 全体に火が通ったら、粗びきこしょうで味を調べて完成。