

●スナップえんどうとチキンのスープ

【材 料】(2人分)

・鶏もも肉	: 1/2 枚(150g)	・塩こうじ	: 大さじ 1
・スナップえんどう	: 10 個	・こしょう	: 適量
・たまねぎ	: 1/2 個	・塩(下味用)	: 少々
・オリーブ油	: 小さじ 2	・こしょう(下味用)	: 少々
・水	: 400ml		

【つくり方】

① たまねぎはたて薄切りにする。

ポイント たて薄切りにすることで、煮崩れにくくなる。

② スナップえんどうはヘタと筋を取り、斜め半分に切る。

ポイント ヘタを一度折り、上から下に向かって力を入れずに筋を取る。

③ 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをしてなじませるようにもみこむ。

ポイント 下味をつけておくことで、スープの味が決まりやすくなる。

④ フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、③の鶏肉の皮側を下にして入れ、2～3分焼く。

ポイント 皮側から焼くことで焼き色がよくつき、うまみが出やすくなる。

⑤ ④の上下を返して端によせ、①のたまねぎを炒める。

ポイント 先に具材を炒めておくことで、うまみやコクがUPする。

⑥ たまねぎがしんなりしたら②のスナップえんどうを加えてさっと炒め、スナップえんどうが鮮やかな緑色になったら水を加えてふたをし、煮立つまで中火で加熱する。

ポイント スナップえんどうを加えることで食感がよく仕上がる。

⑦ 煮立ったら弱火にしてふたをし、3～4分鶏肉に火が通るまで加熱する。

ポイント スナップえんどうの食感を残すため、煮すぎないように注意！

⑧ 鶏肉に弾力がでて、火が通ったら、塩こうじ、こしょうを加えて味を調える。混ぜ合わせたら完成。器に盛る。

ポイント 塩こうじを加えることで、まろやかな味わいに仕上がる。

ポイント こしょうを加えることで、味のアクセントになる。