

鶏ぞうすい

材料 (1人分)

| | |
|-----------|--------|
| 鶏もも肉 | 1/2枚 |
| 卵 | 1個 |
| ごはん | 1膳弱 |
| ねぎ | 適量 |
| 調味料 | |
| └酒 | 大さじ1 |
| └鶏ガラスープの素 | 小さじ1/2 |
| └塩 | 少々 |
| └しょうゆ | 小さじ1/2 |



作り方

1. **ねぎ**は小口切り、**鶏もも肉**は1.5cm角にカットしておく。
2. 鍋にお湯を沸かし、**鶏もも肉**を入れあくをとり、**調味料**を加える。
3. **ごはん**を入れて少し煮る。(水が足らなければ、足す)
4. **卵**を溶いて入れ、軽く混ぜ合わす。
5. 器に盛り、**ねぎ**を散らし、お好みで**七味**をふる。

所要時間 15分
主な調理器具 鍋