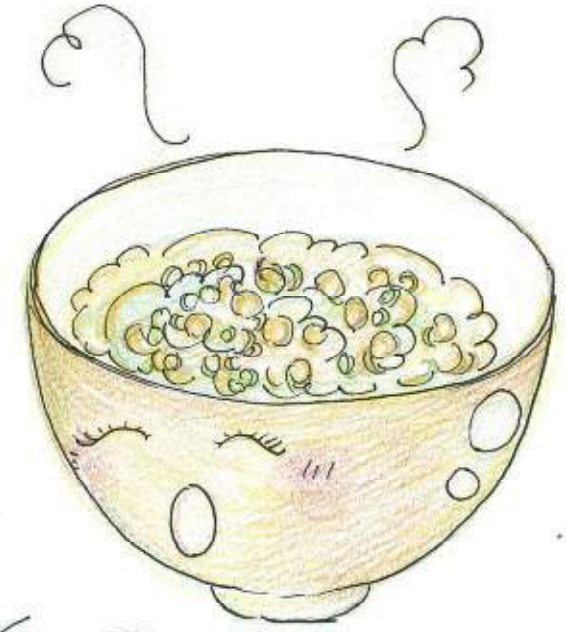
にゅうめん

材料(4人分)

そうめん … 100g
鶏肉 … 35g
玉ねぎ … 50g
干ししいたけ … 5g
季節の野菜 … 40g
ねぎ … 5g
だし汁 … 400g
しょうゆ … 味を見ながら好みの量で。
塩 … 少々

※季節の野菜は旬のものを使ってくださいね。

作り方

1 玉ねぎ 干ししいたけは うすぎり
季節の野菜は食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
2 だし汁で鶏肉としいたけを煮る
鶏肉に火が通ったら残りの野菜をかえて煮る。
3 塩.こしょうで味付けし ねぎを入れる
4 茹でたそうめんにかける。