

河内晩柑（愛南ゴールド）のコールドスープ

1人分 94Kcal



【材料（4人分）】

鶏胸肉…………… 200g

①

水…………… 3C

固形コンソメ…………… 1コ

人参…………… 50g

セロリ…………… 50g

玉ねぎ…………… 100g

豆苗…………… 5g

愛南ゴールド…………… 200g

塩…………… 少々

胡椒…………… 少々

パプリカ赤、黄…………… 少々

【作り方】

①①の分量の水とコンソメを煮立て、その中に鶏胸肉を入れ火を止めて一晩おく。

②鶏肉を取り出し1.5cm角に切る。

③①のゆで汁は再度煮立て、人参、セロリ、玉ねぎの細切りを入れさっと煮て豆苗を加えて、塩、胡椒で味を整え手早く氷水で冷ます。

器に鶏肉と愛南ゴールドの角切りを加え③の野菜やスープを加えていただく。

- * 鶏胸肉は煮立てないためパサパサにならず、しっかり味が含まれていて柔らかいです。
- * あっさり味で、食欲減少ぎみの夏にぴったりのさわやかヘルシースープです。
- * 愛南ゴールドの旬は4月～7月。