



Recipe

まいにちの発酵レシピ

チキンスープ

血流を促して、
体を温めてくれるスープです。
これからの乾燥しやすく、
冷えやすい時期に飲んでいただくと
効果的です。

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

鶏手羽元	8本	(A)	
塩麴	大さじ2	水	800cc
山芋	100g	玉ねぎ塩麴	大さじ2
しょうが	ひとかけ	ごま油	大さじ1
(にんにく)			
キクラゲ	お好みで適量	こしょう	少々
		お好みで醤油麴	適量

Directions 作り方

- ・鶏手羽元に塩麴をまぶして漬けておく。
- ・山芋は皮を剥いて、棒状に切って酢水にさらして（5分まで）水気を切っておく。
- ・しょうがは千切りにしておく。
- ・キクラゲも千切りにしておく。

- ① 鍋に鶏肉元としょうが、キクラゲ、Aを入れて中火にかけ5分ほど煮たら、山芋を入れてさらに5分ほど煮込む。
- ② 塩、こしょう、お好みで醤油麴で味を整える。