



更年期の味方！

【黒豆とねぎのほかほかスープ】 1人分 83 Kcal 塩分 0.9g

ヘルシーな黒豆をつかった一品。
スープなのでたっぷり食べられます。



■材料（4人分）

●黒豆…50g ●鶏ひき肉…60g

A ●水…800cc ●鶏がらスープの素…小さじ2
●ねぎ…1本

B ●塩…小さじ1/2 ●しょうゆ…小さじ1
●こしょう…少々

■作り方

1. 黒豆は耐熱皿に並べ、電子レンジで2分程、殻がはじける位に加熱する。ねぎは小口切りにする。
 2. 鍋にAと鶏ひき肉を加えてばらばらにほぐす。
 3. (2) に黒豆を加えて火にかけ、豆が柔らかくなるまで20分程アクを取り除きながら煮込む。
 4. ねぎを加えてひと煮し、Bの調味料で味を調える。
- ※ 鶏ひき肉をばらばらにほぐすには、水から入れるのがポイントです。
- ※ 好みで揉んだ焼きのりを散らすのもお勧めです。