



Recipe5

# ハクサイとシーチキンのコンソメ煮

ぜひ  
お試し  
ください♪



## 材料(4人分)

- ・ハクサイ…………… 500g
- ・シーチキン…………… 80g
- ・しめじ…………… 100g
- ・コンソメ…………… 1個
- ・コショウ… 少々(お好みで)
- ・水または酒…………… 50cc

## 作り方

- ①ハクサイは食べやすい大きさに切る
- ②鍋に底が焦げない程度の水(または酒)を入れ、コンソメ・ハクサイ・シーチキン・しめじを入れ10分程度煮込む
- ③お好みでコショウを加える
- ④器に盛り付け出来上がり!

## ポイント

・煮込む際は、ハクサイの芯部分を先に入れ、葉の部分は後で入れると彩りもGood!