

鶏肉のやさしいコンソメスープ

(材料) 作りやすい分量

鶏もも肉	300g	にんにく	1/2片
玉葱	150g	ローリエ	小1枚
人参	50g	岩塩、コショウ(黒)	適量
セロリ	50g	水(浄水)	2L
トマト	50g		

(作り方)

- ① 鶏もも肉の皮、脂、血管を取り除き、薄く(1時間で仕上げる為)小間切れにします。玉葱、人参、セロリはそれぞれ皮をむき、出来る限り薄くスライスします。
- ② 鍋に水を入れ、①と共に火にかけます。始めは強火にかけて沸騰したら弱火にし、アクを取ります。
- ③ 粗くカットしたトマト、岩塩、砕いたコショウ、ローリエ、にんにくを加えて1時間ほどフツフツと優しく煮ます。
- ④ 1時間ほど置き(浸透圧で味をまとめる為)、リードペーパーで静かに漉します。(仕上がりは約800ccで冷凍保存可能です。)

※ 西洋出し(鶏肉のコンソメ)のその残った野菜等のまかない食

(材料) 2人分

コンソメの裏漉し後、残った野菜と鶏肉	200g
鶏肉のコンソメ	20ml
炊いたご飯	2人分
一番だし	100ml
醤油	10ml
砂糖	5g
卵	2個



裏漉し後、残った野菜と鶏肉に一番だしと鶏肉のコンソメ、醤油、砂糖を加え、卵でとじ、ご飯の上にのせます。