

鶏手羽とハト麦（ヨクイニン）のすっきりスープ

【材料 1人分】

鶏手羽先	3本
大根（乱切り）	80g
ハト麦（ヨクイニン）	10g
生姜	1片
（調味料）	
水	500cc
塩	適量
（たれ）	
醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

【オススメコメント】

ヨクイニンの解毒作用で
アンチエイジング!



【作り方】

- ① ハト麦（ヨクイニン）は多めの水に一晩漬ける。
- ② 深めの鍋に材料と1、の水けを切ったハト麦（ヨクイニン）を入れコトコト弱火で2時間煮込む。（途中アクを取ってください）
- ③ 塩で味付ける。大根などの具材は別皿のたれをつけて食べる。

💰 1人分のおおよその値段 150円
★高齢者におすすめ