

体の中からぽかぽか！

## ホットチキンタイスープ



### ■ 材料

鶏もも肉 250g/玉ねぎ 1/2個/生姜 大2片/赤パプリカ 1/2個/  
マッシュルーム 6個/唐辛子 1本/レモングラス 10本/★ココナ  
ッツミルク 1缶/★ナンプラー 大さじ1/★鶏ガラスープの素  
小さじ1/★レモン汁 小さじ2/★マーマレード 大さじ1/★ムル  
ピペッパーソース 適量/パクチー 適量

### ■ 下準備

唐辛子は種を取り、水に漬けて柔らかくしておく

### ■ 作り方

1. 鶏もも肉はぶつ切り、玉ねぎと生姜は繊維を断つように薄切り、マッシュルームとパプリカは適宜食べやすい大きさに切る
2. 鍋に水300ml（分量外）、玉ねぎ、生姜、マッシュルーム、レモングラス、唐辛子を入れて玉ねぎがしんなりするまで蓋をして煮る（中火で5分）
3. (2)に鶏肉を加え、火が通ったらパプリカと★の調味料を加え、沸騰させないようにとろみがつくまで煮込み、盛りつけてパクチーを添えて完成

※ココナッツミルクは沸騰させると脂肪分が分離してしまいます

※ムルピペッパーソースでお好みの辛さに調整してください

**La-Cocina** では季節のレシピを無料配布中  
http://la-cocina.jp にてプリントアウトできます\*

recipe by Oisy!料理教室  
http://oisyyy.wix.com/oisy