

ハーバル マトニー スープ



材料

2人前

- 骨付きラムの肩肉 500g
- 鶏の脚 6本
- 鶏肉 200g (みじん切り)
- ごま油 大さじ1 生姜 120g (厚切り)
- 乾燥中華マッシュルーム 10個 (水で戻す)
- 玉竹 50g
- にんにく 4片 (切らない)
- 赤いナツメ 12粒
- クコの実 大さじ1+1/2
- 熱湯 2.5L

- 塩 小さじ1 お好みで
- 砂糖 小さじ1/2 お好みで

作り方

1. 羊肉から脂肪を取り除き食べやすいサイズに切る。沸騰した湯で5~6分煮たのち、湯から出す。
2. ごま油を熱し、生姜を香りが出るまで炒める。残りの材料を加え、お湯に入れ、沸騰させる。
3. 火を弱め、1時間半から2時間または肉が柔らかくなるまで煮る。調味料で味を調整して出来上がり。