

料理名

アヒアコ（じゃがいものスープ）



| 材料 | | 4人分 | |
|-------------------|------|------------|----|
| じゃがいも | 3~4個 | <調味料> | |
| 鶏肉 | 300g | ★ 塩 | 適量 |
| 長ネギ | 1/2本 | ★ コンソメキューブ | 1個 |
| ☆ パクチー | 少々 | (顆粒は大きじ1) | |
| ☆ とうもろこし(またはコーン缶) | 1本 | | |
| ☆ アボカド | 1個 | | |
| ☆はなくても大丈夫です！ | | | |

調理器具

| | |
|----------------|-----|
| 包丁（ピーラーもあると便利） | 鍋 |
| まな板 | おたま |
| ポウル | |

作り方

| | |
|----|--|
| 1. | 鍋に水(1リットル)を入れ、鶏肉・長ネギ・とうもろこしを丸のまま弱火で熱する。鶏肉の中心に火が通ったところですので取り出す。煮汁は捨てない。 |
| 2. | じゃがいもの皮をむき、一口大よりも小さめにカットする。 |
| 3. | 1.の鍋に2.のじゃがいもと★の調味料を入れ、中火で熱する。コーン缶を使用している場合は、ここで入れる。 |
| 4. | じゃがいものに火が通る間に、鶏肉を食べやすい大きさに手で裂き、長ネギとパクチーをみじん切りにする。 |
| 5. | じゃがいもが溶け始めたら、塩(分量外)で味をととのえる。お好みのとろみ具合になったら、4.の鶏肉を戻して火を止める。 |

6. 器に盛りつけ、長ネギとパクチーを散らす。

7. ☆アボカドは皮をむいてくし切り、とうもろこしは適当な大きさにカットし、添える。
お好みで生クリーム、ケッパー等も合います。