

## チキンスープ

材料（4人前）：

手羽元	5本
鳥むね肉	1/2枚
玉ねぎ	1個
人参	1本
ジャガイモ	2個
ピーマン	1個
細いスパゲッティ	50g
卵（卵黄のみ）	1個
ヨーグルト	大さじ3
油	大さじ2
水	2L



他の調味料：塩（小さじ3）、こしょう（小さじ1）、パセリ（少々）

レシピ：

- ①2リットルの水を入れた鍋に手羽元、鳥むね肉、皮を剥いた人参（半分）と玉ねぎ（半分）、塩（小さじ1）を入れて、弱火で40分煮ます。（だしを取るため食材は切らない）
- ②鶏肉、人参、玉ねぎを取り出して、肉を一口大に細かく切ります。（煮込んだ人参と玉ねぎは使わない）
- ③ピーマン、人参（残りの半分）、玉ねぎ（残りの半分）をみじん切りにし、油をひいたフライパンで炒めます（約2分）。
- ④ジャガイモも粗みじん切りにし、②と③と一緒にだし（①）に入れて煮込みます。
- ⑤野菜に火が通ったら、塩（小さじ2）、こしょう、刻んだパセリを加え、味を調えます。
- ⑥これで完成ですが、ブルガリアではトロっとしたスープが好まれるため、ヨーグルトと卵黄を完成したスープに加えます。器に大さじ2杯のヨーグルトと卵黄を入れて混ぜ、その器にスープを少量加えて緩くしてから鍋全体のスープに入れて一煮たちさせて完成です。