

# つくってみませんか？

ブルガリアシェフに教  
わったブルガリア料理



## 《材 料》(4人分)

チキン	160g
玉ねぎ(小～中)	1玉(80g)
ニンジン	1本
トマト(中)	1個(40g)
卵の黄身	1個
パセリ	8g
ヨーグルト	120g
油	80g
塩	8g
こしょう	少々
パセリ	8g
小麦粉	40g
サラダスパゲッティ	60g
水	1. 2ℓ

## チキンスープ



## 《作り方》

- ① チキンを1. 2ℓ程度の水、油、塩で煮て小さく切る。
- ② みじん切りにしたトマト、おろしたニンジン、パセリの半分と塩を加えて20分煮る。
- ③ サラダスパゲッティを入れ、5分煮る。
- ④ いったん火を止める。
- ⑤ 黄身、ヨーグルト、小麦粉を混ぜてスープに加える。
- ⑥ もう一度沸騰させて、火を止める。
- ⑦ パセリを入れて、お好みにこしょうで味付ける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)