

シカクマメ入り澄ましスープ

<材料>

鶏スープ	
シカクマメ	2本
鶏肉	40g
椎茸	2枚
クコの実	

<作り方>

材料を一口大の大きさに切る。

の材料をポイルする。

シカクマメ以外の材料をスープに入れ30分程度蒸す。

最後にシカクマメを入れ出来上がり。