

つくってみませんか？

エチオピアを代表するスープ



<クックル(ターメリックスープ)>

材料(4人分)

鶏むね肉(小さくカット)	…	180g(部位はなんでも)
白ワイン(肉にまがしておく)	…	小さじ1
たまねぎ(粗みじん)	…	150g
にんじん(粗みじん)	…	60g
パセリ(みじん)	…	少し
油	…	小さじ2
バター	…	小さじ2(8g)
○ターメリック	…	小さじ1/2(1g)
○コンソメ	…	小さじ2
○塩	…	小さじ1/2
水	…	600cc

作り方

- ① 油とバターを熱し、鶏肉を炒める。
たまねぎ、にんじんを入れじっくり炒める。
- ② ターメリックを入れていたため、水、コンソメ、塩を入れて煮る。
- ③ パセリを入れてできあがり。

