



## 鶏とカボチャのスープ

### 材料 (2人分)

チキン(残り物)	250 グラム
ニンニク	1 片
タマネギ(みじん切り)	100 グラム
鶏ガラスープ	700 グラム
かぼちゃ	150 グラム
にんじん(中)	1 本
ジャガイモ	1 個(お好みで)
山芋	1 個 (お好みで)

### 作り方

1. チキンを一口大に切り、玉ねぎをみじん切りして、かぼちゃとにんじんは皮をむいてください。にんにくはつぶしておきます。
2. (1)に鶏ガラスープを入れ、約 25～30 分煮込む。かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
3. もしジャガイモや山芋あったら、(2)をくわえています。
4. スープだけでも、パンを添えても、クルトンやクラッカーをつぶしてのせても楽しめます。

ジャマイカ出身の Natasha のレシピです

The chicken soup is a traditional Jamaican dish. It's a very popular dish. I recall my Mom making this soup on a cool rainy day or on Saturday evenings. It is usually a 'one-pot' dish with potatoes, carrots, and yam. Nowadays, I make and freeze some to have as a 'starter' with my main dish.