

スーペ ショー（大麦のスープ）

材料： 鶏肉 1枚 玉ねぎ 1個 大麦 100g 塩・こしょう
にんじん 中一本 セロリ パセリ レモン汁 大さじ1

*鶏肉は食べやすい大きさに裂いておく。

骨付きの場合は、最後にフォークで肉をばらばらにして、骨を取り除く

1. 玉ねぎをみじん切りにし、鶏肉、大麦、塩、こしょうを入れて柔らかくなるまで煮込む。
2. にんじん、セロリ、セロリの葉っぱ、パセリを入れて弱火で煮込む。
3. お好みで、パセリなどの香草、レモン汁をスープにトッピングする。

Ash-e Joe

Material: Chicken 1 pce Onion 1 pce Barley 100g Salt & Pepper
Carrot M-size 1 pce Celery Parsley Lemon juice 1 tablespoon

* Make the chicken into easy to eat size.

1. Mince the onions, put the chicken, Barley, Salt and Pepper in and boil until it gets soft.
2. Put carrots, Celery and Parsley in, and simmer at low heat.
3. Put parsley and Lemon juice as you like.