

2023年11月号

【料理名】かきのクリームスープ



【献立】

ポークジンジャー  
グリーンサラダ

【調理時間】25分

【カロリー】266 kcal

【塩分】2.5g

【主材料】（2人分）

かき……120g  
ブロッコリー…… $\frac{1}{2}$ 株（100g）  
にんじん…… $\frac{1}{2}$ 本（60g）  
玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個（100g）  
Aバター……大さじ1  
A小麦粉……大さじ2  
B固形スープ…… $\frac{1}{2}$ 個  
B水……100 ml  
B牛乳……250 ml

【作り方】

1. かきは洗って水気をきり、大きければ半分に切る。ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでする。
2. にんじんは5mm幅の1.5cm四方に切る。玉ねぎは1.5cm角に切る。
3. 鍋に油小さじ1と②、塩小さじ $\frac{1}{2}$ 弱を加えて中火にかけ、しんなりするまで炒める。
4. ③にAを加えて炒め、なじんだらBを加える。煮たったらふたをし、弱めの中火で10分ほど煮る。途中、焦げつかないように底から混ぜる。
5. かきを加えてふたをし、5分ほど煮る。ブロッコリーを加え、さっと温める。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。