

2024年4月号

【料理名】えびのトマトクリームスープ



【献立】

チキンピラフ
ピクルス

【調理時間】15分

【カロリー】279 kcal

【塩分】1.7g

【主材料】（2人分）

えび（ブラックタイガー）……6尾（120g）

マッシュルーム……50g

ベーコン……1枚

玉ねぎ……¼個

にんにく……1片

A トマト水煮（カット）……½カップ

A 牛乳……1½カップ

A 顆粒スープの素……小さじ½

A ローリエ……1枚

B バター……5g

B 塩……小さじ½

B こしょう……少々

グリーンピース（ゆでたもの）……30g

【作り方】

1. えびは殻をむき、背側を開いて背わたを除く。マッシュルームは薄切り、ベーコンは1cm幅に、玉ねぎとにんにくはみじん切りに切る。
2. 鍋にオリーブ油小さじ1とにんにくを中火で熱し、香りが立ったら残りの①を加えて炒め合わせる。Aを加え、火が通ったらBで調味する。グリーンピースを散らす。

●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。