

2025年5月号

【料理名】長いもの中国風ポタージュ



【献立】

冷しゃぶの香味ダレ

油揚げのオイスターソース炒め

【調理時間】10分

【カロリー】65 kcal

【塩分】1.2g

【主材料】（2人分）

長いも……100g

A 水……300 ml

A 鶏ガラスープの素……小さじ2

A ごま油……小さじ1

A 塩……少々

小ねぎ（小口切り）……1本分

ごま油……小さじ½

【作り方】

1. 長いもは皮をむいてすりおろす。
2. 鍋にAを合わせて煮たて、①を加えて中火でトロミがつくまで煮る。
3. 器に盛り、小ねぎをのせてごま油をかける。

●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。