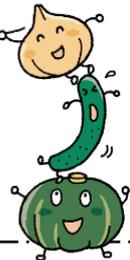


海鮮春雨スープ



【材料4人分】

・むきえび（冷凍）	50g
・いか（冷凍）	50g
・酒	小さじ1
・たけのこ水煮	40g
・緑豆もやし	1/4袋
・ホールコーン（缶詰）	20g
・キャベツ	大きめの葉1枚
・チンゲン菜	葉2枚
・春雨	20g
・水	600ml
・昆布	10cm角
・酒	小さじ1
・鶏がらスープの素	小さじ1
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・こしょう	少々
・ごま油	少々

子どもたちに大人気の中華風スープです。昆布だしを加えることで、うまみと甘みがプラスされて、さらにおいしくなります。野菜は、季節によって旬のものを入れて、お楽しみください。

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください



【作り方】

- ① むきえび、いかは流水で解凍し、酒小さじ1をふる。さっと湯通しして、くさみをとる。たけのこは、干切りにする。キャベツとチンゲン菜は、2cm角に切る。春雨は、5cmの長さに切る。
- ② 昆布を分量の水に浸す。昆布が開いてきたら、弱火にかける。沸騰したら、アクをとりながら5分程度煮て、昆布を取り出す。
- ③ ②の昆布だしに、たけのこ、もやしを入れて煮る。下茹でしたえび、いかも加え、アクをとりながら火を通す。
- ④ 酒、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆで味付けする。キャベツ、チンゲン菜、春雨を加えてさっと煮て、こしょう、ごま油をふる。