



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。