

地産地消
レシピ

新連載



春キャベツのやわらかさと、あさりの深みのあるだしにショウガの風味が食欲をそそります。

春キャベツとあさりのスープ

【材料】(4人分)

キャベツ100g、ニンジン30g、あさり200g、鶏ガラスープの素小さじ2、ショウガ(せん切り)10g、水カップ4、酒大さじ2、しょうゆ小さじ2、塩・コショウ各少々

【作り方】

①春キャベツは2cm角切りにする(軸の固い部分はそぎ切りにする)。ニンジンはうすく短冊切り、ショウガはうすくせん切りにして、水にさらしておく。



👉【一口メモ】
やわらかく甘みのある春キャベツを、サラダやいため物、酢のもの、ポトフ、ロールキャベツ等で味わってみてはいかがでしょうか!!

- ②あさは殻をこすりあわせて水洗いし、鍋に水と酒とあさりを入れて火にかける。あさりの口が開いてきたらニンジンを入れ、やわらかくなったら、鶏ガラスープの素と、しょうゆ、塩、コショウを入れ味をつける。
- ③②にキャベツを加え煮る(あまり煮すぎないように)。
- ④③を器に盛り、水気を切ったショウガのせん切りをちらしていただく。