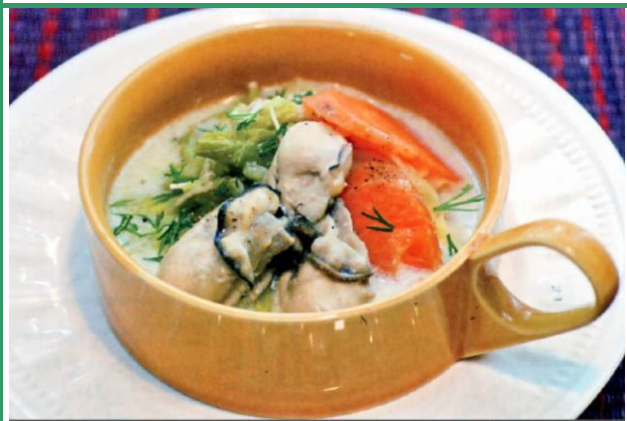


新鮮食材で楽しくクッキング



料理研究家 波多野充子

キャベツとカキの豆乳スープ



海のミルクと呼ばれるほど栄養豊富なカキと、野菜がたっぷりの豆乳スープです。カキが白くなってきたら豆乳を加え、温まれば完成です。この時期ならではのおいしいスープをお楽しみください。



材料（2人分）

1食あたり188Kcal

カキ.....大6個(120)
キャベツ.....140g
タマネギ.....1/2個
ニンジン.....30g
エノキダケ.....100g
EVオリーブ油.....大さじ1
水.....360ml

豆乳.....200ml
パセリ.....少々
酒.....大さじ2
塩.....適量
しょうゆ.....小さじ1
こしょう.....少々

作り方

- (1) タマネギとニンジンは薄切り。キャベツは大きめなざく切り。エノキダケは長さを半分に切る。カキは薄い塩水で洗う。
- (2) 厚手の鍋を温め、EVオリーブ油でタマネギが半透明になるまで炒め、ニンジン、エノキダケを加えて炒め合わせる。
- (3) (2)にキャベツと水360ml、塩小さじ1を加え、ふたをして中火で約15分煮る。
- (4) 野菜の甘味が出たら酒、しょうゆ、カキを加え、カキが白くなってきたら豆乳を加える。
- (5) ひと煮立ちしたら塩味を調整し、最後にこしょうとお好みでパセリを振る。