

新鮮食材で楽しくクッキング

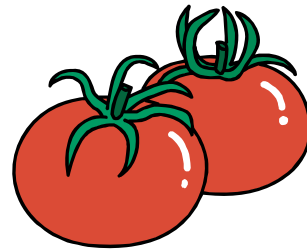


料理研究家 波多野充子

トマト入りキムチスープ



体が温まり、栄養たっぷりのヘルシースープです。ゴボウは良い香りがするまで炒めると、うま味が引き出され、あくもなくなります。トマトは加熱すると素晴らしいこくと爽やかな甘味を出してくれます。辛さはお好みで、キムチの量を調整しましょう。



材料（2人分）

1食あたり255Kcal

キムチ……………約100g
トマト……………2個
アサリ……………100g
ゴボウ……………50g
ダイコン……………100g
エノキダケ……………100g
もやし……………100g
ネギ……………1本
ショウガ……………1片
木綿豆腐……………1丁

水……………カップ3
だし昆布……………5×3cm
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2
塩……………適量
みそ……………小さじ1
酢……………小さじ2
ごま油……………小さじ2
香葉かミツバ……………適量

作り方

- (1)ゴボウはささがき、ダイコンは太千切り、ネギは斜め厚切り、エノキダケは食べやすいように分けておく。ショウガは千切り、豆腐は半分に切り、トマトはへたを取っておく。アサリは砂抜きし、
- (2)鍋にごま油を熱し、ゴボウを入れ、良い香りがするまで炒めてから、ダイコン・ネギ・ショウガを加え、油をなじませるように炒め混ぜ、水と昆布を加える。
- (3)沸騰するまでは強火、その後中火にして、ダイコンが柔らかくなれば酒・しょうゆを入れ、キムチ・エノキダケ・もやしを加え4～5分煮る。
- (4)塩・みそ・酢で味を調整し、豆腐・トマト・アサリを加え、アサリが開いたら完成。それぞれの器に盛り付け、好みに香葉かミツバを添える。