

はるさめスープ

・材料(4人分)

豚肉 25g えび(冷凍) 75g うずら卵 80g はるさめ 25g にんじん

中1/4本 たまねぎ 中1/2玉 千ゲンサイ 1束 しいたけ 2枚

塩 少々 こしょう 少々 淡口しょうゆ 大さじ1.5 酒 小さじ1/2(えび

用)少々 とりがら 80g 土しょうが 少々 水 600cc

・作り方

1、鍋に水、土しょうが、きれいに洗ったとりがらをいれ沸騰したらアクをとり

弱火で1時間ほど煮る

2、えびを水につけて解凍し洗い、水気をきったらボールに入れえび用の酒を

ふりかけて30分つけておく。はるさめは湯でもどしておく

3、野菜を切る にんじん・・・せん切り たまねぎ・・・せん切り

しいたけ・・・せん切り 千ゲンサイ・・・1cm幅に切り葉と茎をわけておく

4、1、で煮たスープを別の鍋にこしながら入れ、沸騰したら豚肉、にんじんを

入れアクをとる

5、たまねぎ、しいたけ、えび、千ゲンサイの茎を入れる

6、うずら卵、千ゲンサイの葉を入れる

7、塩、こしょう、酒、淡口しょうゆで味をととのえたらできあがり♪

* 調理師さんからのポイント *

♪とりがらが手に入らない時は、粉末のスープの素で代用してもいいですよ♪