

茎ニンニクのスープ



材 料 (4人分)

茎ニンニク1束 (80g)
あさり (缶詰) 65g
スイートコーン (缶詰) 130g
ニンジン 50g
太白ゴマ油 大サジ 1(13g)
鶏ガラスープ 600g
コショウ 少々
薄口醤油 大サジ 2(36g)
水とき片栗粉 大サジ 2

作り方

- ① 茎ニンニクは水洗いし、5cm 長さに切る。
- ② ニンジンは 5cm 長さのせん切りにする。
- ③ 鍋に太白ゴマ油大サジ 1 を熱し、①の茎ニンニクを炒める。
- ④ 茎ニンニクに油がまわったら、②のニンジン、鶏ガラスープ、スイートコーンの缶詰、アサリの缶詰を入れ、加熱する。
- ⑤ 鍋の中が沸騰したら、薄口醤油大サジ 2 を加え、コショウ少々をふる。
- ⑥ 味を確かめ、水とき片栗粉を加え、ひと煮立ちさせて火からおろし、器に盛る。

