



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



オイスターソースを使ってみよう！ オイスターソースでクラムチャウダー風スープ



一人あたりのエネルギー 123kcal	食塩相当量 1.4g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ブロッコリー……………4房
ぶなしめじ……………1/2パック
エリンギ……………1本
スライスベーコン……………1枚
オイスターソース……………大さじ1
コーン缶(ホール)……………大さじ1
牛乳……………150ml
水……………150ml
サラダ油……………小さじ1

■作り方

- ①ぶなしめじは石附を切り落として小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに手で割く
- ②ベーコンは1cm幅に切る
- ③鍋にサラダ油を中火で熱し、①と②をさっと炒める
- ④③に水、オイスターソース、ブロッコリーを加えてひと煮立ちしたら、牛乳、コーンを入れて沸騰直前まで加熱し火を止める



魚介類を入れなくても、オイスターソースによる牡蠣の旨味でクラムチャウダーのようなコクが出せるんです！

cooking memo