



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.



火を
通しすぎないので
色が変わらずに
色鮮やかに
仕上がります



小松菜を満喫してみよう！ 小松菜とえびのクリームスープ



一人あたりのエネルギー
148kcal

食塩相当量
1.7g

調理時間
約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

小松菜・・・・・・・・・・1/3束
むきえび・・・・・・・・・・80g
にんにく・・・・・・・・・・1片
塩・こしょう・・・・・・・・少々
A { 牛乳・・・・・・・・・・200ml
水・・・・・・・・・・200ml
コンソメ(顆粒)・・・・・・・・小さじ1
有塩バター・・・・・・・・10g
塩・・・・・・・・・・少々
粗挽き黒こしょう・・・・・・・・少々

■作り方

- ① 小松菜はよく洗って根元を切り落とし、茎と葉に分けるように長さ3cm程度に切る
- ② にんにくはみじん切りにする
- ③ 耐熱容器に①の茎、葉の順に重ねて入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで1分30秒程度加熱し、粗熱が取れたら水気を絞る
- ④ フライパンにバターと②を入れて熱し、きつね色になるまで炒める
- ⑤ ④にえびを加えて塩・こしょうをふり、えびの色が変わるまで炒める
- ⑥ ⑤にAを加え、沸騰しないように注意しながら弱火で煮る
- ⑦ ⑥に③を加えて、全体が温まったら塩で味を調え、黒こしょうをふる

cooking memo