

つくってみませんか？

バターの香りただよう海鮮スープ



<海鮮スープ>

材料(4人分)

ほたて貝冷凍	…	100g
白ワイン(ほたてにまぶす)	…	小さじ1
鮭角切り	…	50g
白ワイン(鮭にまぶす)	…	小さじ1
にんにく(みじん)	…	1g
かぶ(串切り)	…	100g
ぶなしめじ(ほぐす)	…	50g
にんじん(いちょう)	…	50g
ねぎ(小口5mm)	…	50g
ほうれん草(ゆでで水冷→絞る)	…	50g
バター	…	10g
コンソメ	…	小さじ2
水	…	600cc

作り方

- ① バター半量でにんにくをいため、香りをだす。
- ② にんじん、しめじをいため、水、コンソメを入れ、煮たったらほたて、鮭、ねぎを入れて煮る。
- ③ バター半量とほうれん草を入れて、塩、こしょうで味をととのえる。

※給食ではみんなが食べられるように豆乳バターを使っています

