

サーモンのあったかスープ

【1人あたり 461円 エネルギー 268kcal 塩分 1,2g】

《材料：2人分》



サーモン(柵).....200g
じゃがいも.....1個
にんじん.....1/2本
ニンニク.....1片
コンソメ.....小さじ1
レモン汁.....小さじ2
パセリ.....適量
黒こしょう.....少々
塩.....小さじ1/4
水.....200ml
牛乳.....200ml
オリーブオイル.....小さじ1

《作り方》

- ① じゃがいもは芽を取り、皮をむき、一口大に切る。にんじんも皮を剥いて、一口大に切る。
- ② ニンニクをみじん切りにする。
- ③ サーモンを一口大に切る。
- ④ 鍋にオリーブオイルと②を入れ弱火にかけ、炒める。
- ⑤ 香りが出たら①を入れ、中火で炒める。
- ⑥ 全体に油がなじんだら、水とコンソメ顆粒を入れ、中火で煮立てる。
- ⑦ 沸騰したら③を加える。
- ⑧ 野菜が柔らかくなったら、牛乳、レモン汁を加えて、沸騰直前で火を止める。
- ⑨ 塩、黒こしょうで味を調え、ディルをトッピングする。

コクがあるサーモンのミルクスープ
旨みをまるごとお楽しみください。

大根の簡草サムゲタン

【1人あたり 342円 エネルギー 402kcal 塩分 3,0g】

《材料：2人分》



鶏手羽元.....4本
大根.....400g
ごぼう.....80g
長ねぎ.....1/2本
しょうが...大1かけ
にんにく.....1片
クコの実...大さじ1
切り餅.....2個

A
水.....600ml
酒.....大さじ2
塩.....小さじ1

《作り方》

- ① 大根は皮をむき、2cmの角切りにする。
- ② 長ねぎは5cm長さに切る。ごぼうは皮をよく洗い、縦半分にして5cm長さに切る。水にさらして水気をきる。
- ③ 生姜は皮をこそげ、薄切りにする。にんにくは半分にする。
- ④ 切り餅は1/4に切る。クコの実はさっと洗う。
- ⑤ 厚手の鍋に、手羽元とAを入れて火にかける。煮立ったら、アクをとり、①②③を加え沸騰させ、あくをとる。ふたをして弱火で20分ほど煮る。
- ⑥ だいごんがやわらかくなったら、餅を加え、2分ほど煮る。クコの実を加えて火を止める。

手羽元のうまみにお野菜のうまみが体の中まで染み渡ります
寒いこの冬、サムゲタンで乗り切りましょう♪