

魚介を使ったかんたん、すぐできる一品

Recipe:

カキの チヂミ風スープ



sakae's ouchi cafe

材料 米汁 (2~3人分)

- ・かき(加熱用) ... 8粒(約100g)
- ・白ワイン ... 大さじ2
- ・水 ... 1/2カップ

- ・バター ... 20g
- ・薄力粉 ... 大さじ1
- ・玉ねぎ ... 小1個
- ・じゃがいも ... 1個
- ・ほうれん草 ... 3株

- ・牛身し ... 300ml
- ・ローリエ ... 1枚
- ・塩、コショウ ... 少々

- ・トウモロコシ
(ピンクペッパー)

((下準備))

- ・かきを塩水にくぐらせ汚れを取り除いて水気を切っておく
- ・じゃがいもは皮をむき、2~3cm大の大きさに角切りにし、氷水さらし水もはた、耐熱容器に入れ電子レンジ600Wで4分加熱しておく
- ・玉ねぎは薄くスライスしておく



① 小鍋に白ワインを加え、アルコール分をとばしたら水を加え沸騰したらカキを加え中火で3分加熱して取り除く。カキとお汁を分けておく。

② 別の鍋にバターを入れ、たまねぎを中火でしんなりと炒め、薄力粉を加えてさらに炒めたら牛身しをリゾット加えてのばして厚がら加えまぜていく

③ ②にゆでたじゃがいもローリエの葉、かきをゆでた汁を加えて弱めの中火で沸騰直前まであたためる

④ ③にかきとほうれん草を加え、ほうれん草がしんなりしたら火を止めて、塩、コショウを味を整える。トウモロコシ、ピンクペッパーをのせて完成

