

Recipe: イビとマッシュルームの
トマトクリームスープ



材料(4人分)

- ・バター ... 20g
- ・赤えび ... 4尾
- ・玉ねぎ ... 1玉(みじん切)
- ・白ワイン ... 大さじ2
- ・さといも ... 31個(ラップにくるみ
レンジで1分加熱)
- ・大豆 ... 60g(ドライパックのもの)
- ・マッシュルーム ... 4個(1/3にカット)
- ・コンソメスープ ... 300ml
- ・トマト缶 ... 200g
- ・ローリエ ... 1枚
- ・塩 ... 少々
- ・こしょう ... 少々
- ・さとう ... 1つまみ

味をみて
調整
します。



① 鍋にバターを入れ
えびを加熱する。
白ワインを加え1分ほど
むらして一度取出す。
豆類と尾以外のからを
取っておく



② 同じなべで
玉ねぎを炒め。
しんなり茶色っぽく
なるまでしっかりと炒める



③ ②にトマト缶, マッシュルーム
大豆を加える。
電子レンジでやわらかくした
里いもの皮を取りこぼし
加えて2-3分火にかける(中火)



④ ③にコンソメスープを
加えて, ローリエを入れ
一煮立ちさせていく。



⑤ ローリエを取り除き
ブレンダー, または
ミキサーでかくはんし
なめらかなスープ状に
していく



⑥ ⑤に生クリームを
加え弱火で火にかき
最後にエビをもどし
2-3分加熱したら
火を消す。
塩, こしょう, さとうで味を整え
たら完成