

ダイニングメニュー

海鮮のコクがおいしい具たくさんスープ

ニョッキと魚介のミネストローネ

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



Emi full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料 (4人分)

ポテトニョッキ	250g
むきえび	100g
あさり(殻つき)	150g
白ワイン	50ml
たまねぎ	1/2個
にんじん	50g
春キャベツ	2枚
水	400ml
固形コンソメの素	1個
カットマト缶詰	400g
オリーブ油	適量
にんにく(みじん切り)	1/2片
塩・こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	少々

■作り方…調理時間約20分

- ①むきえびは大きければ半分に切り、塩・こしょうをする。
- ②小さめの鍋にオリーブ油を入れ、①を炒め、あさりを加え、白ワインを入れてふたをし、あさりの口が開くまで火にかける。
- ③たまねぎ・にんじん・春キャベツは1cm角に切る。
- ④別の鍋にオリーブ油・にんにくを入れて火にかけ、香りが出たら、③を炒める。
- ⑤④に水・固形コンソメの素を入れて、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ⑥③にカットマト缶詰・②・袋の表示通りにゆでたポテトニョッキを入れて煮て、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦器に⑥を盛りつけ、パセリをふる。



- ・魚介はあまり煮すぎると硬くなるので、さっと煮る程度にしましょう。
- ・ニョッキがなければ、ショートパスタでもおいしくできます。

食事バランスガイド

1人あたり: 198 kcal

