



とろみをつけた優しいスープ

鮭と豆腐のとろとろスープ



お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理

■材料〈4人分〉

絹ごしとうふ	1/2丁
生さけ(切り身)	2切れ
片栗粉	適量
生しいたけ	4枚
小松菜	1/2束
◆A	
水	700ml
鶏がらスープの素	小さじ2
酒	大さじ2
塩・こしょう	少々
しょうゆ	少々
水溶き片栗粉	少々

■作り方…調理時間約15分

- ①絹ごしとうふは、軽く水気を切っておく。
- ②生さけはひと口大に切り(骨がある場合は取っておく)、塩・こしょう、うすく片栗粉をつけておく。
- ③生しいたけは5mmスライス・小松菜は3~4cm幅に切る。
- ④鍋にAを沸かし、③を入れて少し煮て、②・①の絹ごしとうふを少しづつしながら入れ、塩・こしょう・しょうゆで味を調える。
- ⑤④に水溶き片栗粉でとろみをつける。

1人あたり: 115kcal



- ・生さけに片栗粉をまぶしてスープに入れるとつるんと舌触りがよくなり、パサパサしません。
- ・若とりむね肉でもおいしくできます。
- ・すりおろしたしょうがを入れるとさらにあったかメニューになります。

この街に、あってよかった。

