

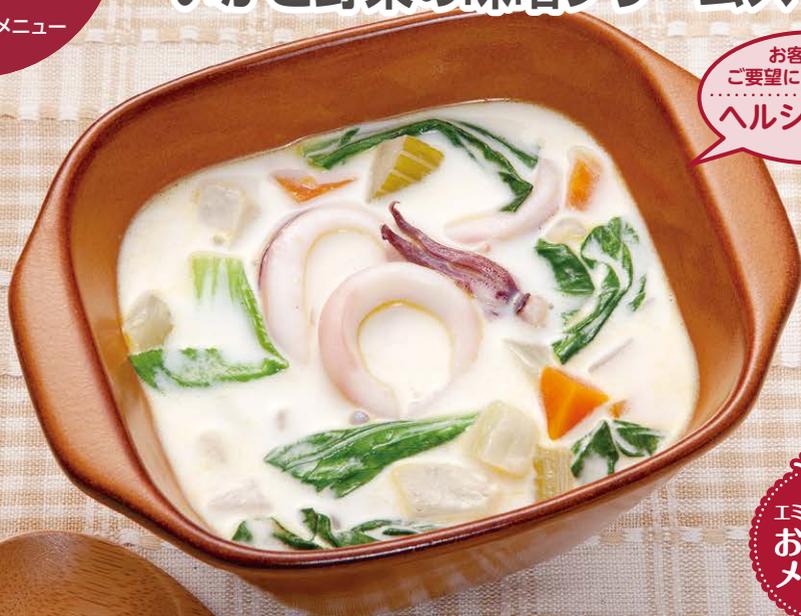


まろやかでやさしい味のスープ

いかと野菜の味噌クリームスープ

お客さまの
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理

Emi full
従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

いか	1杯
たまねぎ	1/2個
にんじん	1本
セロリ	1/2本
チンゲン菜	1株
オリーブ油	小さじ2
塩	小さじ1/2
みそ	大さじ1と1/2
水	400ml
生クリーム	100ml

■作り方…調理時間約15分

- ①いかはさばいて胴は輪切り、げそは食べやすい大きさに切る。
- ②たまねぎ・にんじん・セロリは1cm角に切る。チンゲン菜は、軸は1cm角、葉はひと口大に切る。
- ③鍋にオリーブ油を入れ②を炒める。
- ④野菜がしんなりしたら塩をふり、ふたをして5分蒸し焼きにする。
- ⑤④に水を入れ、さらに7~8分煮込む。
- ⑥⑤が柔らかくなったら、みそ・①を入れ、いかに火が通ったら火を止める。仕上げに生クリームを入れる。

1人あたり:216kcal



- ・いかが硬くなるので火を入れすぎないようにしてください。
- ・みそによって味が違うので分量は調節してください。
- ・お好みで野菜を増やしてもおいしいです。