

CREAM SOUP

ほうれん草クリームスープ



材料／分量 2人分

アサリ	100g	米粉(上新粉)	大さじ2
水	1カップ	牛乳	1カップ
ほうれん草	100g	塩	小1/3
長ネギ(みじん切り)	1/2本	こしょう	少々
バター	小さじ1		

●●● 作り方 ●●●

- ① 米粉(上新粉)に牛乳の約1/4カップを入れ、混ぜておく。
- ② 鍋にアサリと水を入れて火にかけ、ひと煮たちさせ、貝を取り出す。
- ③ フライパンにバターをとかし、みじん切りにした長ねぎを炒める。
- ④ ほうれん草は、茹でて葉先と軸に分け、軸は3cmに切る。
- ⑤ ミキサーに残りの牛乳・ほうれん草の葉先・③を入れ20～30秒かける。
- ⑥ ②の鍋に⑤と①を入れ、火にかけ、とろみがついたら、ほうれん草の軸を加えアサリをのせ、塩・こしょうで味付けする。

Point

動物性タンパク質なら、何でもスープベースになります。