スープのレシピ

【小松菜とあさりのポタージュ　５～６人分】

小松菜 250g　　あさり 300g(塩、白ぶどう酒各少々)
じゃがいも 500g　　玉ねぎと長ねぎを同量で合わせて 150g
チキンブイヨン ６～８カップ　　オリーブ油 大さじ3　　ローリエ ２枚
牛乳 １～２カップ　　塩 小さじ2

① あさりは水に入れ、塩を加えて、貝どうしをこすり合わせて洗います。水を替えてもう1～2度洗います。
② あさりを平鍋に入れ、白ぶどう酒をふり、ローリエを加えて蒸し煮にし、口を開かせます。返し汁はとっておきます。
③ 小松菜は茎と葉にちぎり分け、それぞれ水を張ったボールにつけておきます。これを別々に塩ゆでし、冷水にとり、水気をしぼり、みじん切りにします。
④ 玉ねぎは3㎜厚さほどの薄切り、長ねぎは小口から薄切りにします。
⑤ じゃがいもは皮をむき、1㎝ほどのいちょう切りにして、10分ほど水にさらします。
⑥ 鍋に玉ねぎと長ねぎ、オリーブ油を入れて火にかけ、ねぎの刺激臭が抜けるまで、弱火で蒸し炒めします。ここに、じゃがいもの水気をきって入れ、ローリエも入れて少しの間蒸し炒めします。
ここに③の小松菜の茎を加えて、じゃがいもが五分どおり柔らかくなるまで蒸し炒めします。
⑦ ⑥に野菜にかぶる量のブイヨンと、②のあさりの返し汁を入れ塩の半量を加え、充分やわらかくなるまで煮ます。
⑧ ⑦が炊けて粗熱が取れたら、ローリエを取り除き、ミキサーにかけ、鍋に移します。③の小松菜の葉も水分を補いながらミキサーにかけ、鍋に加えます。あさりも殻からはずして入れます。
⑨ ⑧の鍋を火にかけ、牛乳とブイヨンを加えて濃度を調節し、塩で味を整えて仕上げます。

あさりには鉄分が多く、このスープ１杯で１食の摂取基準量の約７０％が摂れます。
二枚貝はよく火を通して調理して下さい。

1杯分（180ml）
148kcal

スープのよろずや「花」