

体に優しい田舎料理レシピ NO.16

空芯菜入りスープ

材料(1人分)

空芯菜(100g)、もやし(1袋)、にんじん(1/2本)、バター(大さじ1)
塩味スープ<塩(小さじ1/2)、コショウ(少々)、固形コンソメ(1かけ)
水(カップ2)>

作り方

空芯菜を洗い、塩少々を入れた熱湯を根元の方から入れ、青く茹であげて、
水気をぎゅっとしぼり、3~4センチ長さに切ります。
もやしは水で洗い、にんじんは皮を剥いて千切りにします。
塩味スープを分量の水で溶かします。
鍋にバターを熱し、もやし、にんじん、空芯菜の順に炒め、
塩味スープを加えます。
ひと煮立ちしたら出来上がりです。お好みによりしょうゆを数滴加えてください。

道の駅たまがわ こぶしの里