

g-max cooking no.26 あさりと春菊のポタージュ



あさりには、鉄分、亜鉛、カルシウムなどのミネラルが豊富に含まれています！旬のものは栄養価も高く、何より美味しいですよ♪

【材料】3～4人前

・春菊	4把
・あさり	200g
・玉ねぎ	1/2個
・白だし	大さじ1
・だしパック	1袋
・水	200cc
・生クリーム	200cc
・塩	適量

【作り方】

- ① あしりは砂抜きをして、表面も塩をふってよく洗う。
- ② 春菊は根を切り落とし、半分に切る。玉ねぎはうす切りにする。
- ③ ミニポットに春菊、玉ねぎ、あさりを加える。水、だしパックも加えて、火力「強」で沸騰させる。
- ④ 沸騰したら、あさりを取り出す。
- ⑤ すべてあさりを取り出したら、火力「2」に下げてタイマー「8分」にセットする。
- ⑥ 具材がくたくたに煮えたら、スピードカッターでペーストにする。
★フタにはタオルを置くなどして、ヤケドに注意しましょう。
- ⑦ ミニポットに戻し入れて火力「強」にかける。
- ⑧ 生クリーム、白だしを加えて混ぜ、塩で味を整える。

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo