

# かきと真たららのミルクスープ

冬にぴったりの体が温まる具沢山のスープは朝食にもおすすめ。

調理時間

10分

1人当り

241kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- ・かき ..... 1パック
- ・真たら ..... 1切
- ・かぶ ..... 1株
- ・白ワイン ..... 1/4カップ
- ・バター ..... 大さじ1
- ・塩・黒こしょう ..... 各少々



- A
- ・牛乳 ..... 1カップ
  - ・洋風スープの素 ..... 1/2個

## ●作り方

- ① かきはボウルにいれ、塩小さじ2をふり、やさしく手で混ぜるようにして汚れをおとし、水を取り替えながら数回洗う。
- ② 真たらはひと口大に切る。かぶは皮をむいて1cm角に切る。葉は2~3cm長さに切る。
- ③ 鍋にバターを熱し、かきと真たらを入れ、炒める。白ワインを加え、アルコール分をとばす。
- ④ かぶと水1/2カップを入れ、煮立ったらアクをとり、Aを加え弱火で煮る。沸騰直前で火をとめ塩・黒こしょうで味をととのえる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る