

はまぐりと春菊の和風ポタージュ

春菊の色がきれいなポタージュ。ごはんがやさしいとろみをつけます。

調理時間

15分

1人当り

152kcal



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)

- ・はまぐり (砂抜きしたもの) …… 8個
- ・春菊 …… 100g
- ・ごはん …… 40g
- ・酒 …… 大さじ2
- ・昆布 …… 4cm角1枚
- ・豆乳 …… 1と1/2カップ
- ・塩 …… 少々



●作り方

- ① 鍋に水1/2カップと酒、昆布を入れて弱火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。(できれば火にかける前にそのまま30分置いておくとよい。)
- ② はまぐりを加え、フタをして蒸し煮にし、殻が開いたら火を止め、はまぐりの身を取り出す。はまぐりの煮汁は、水で濡らしてギュッとしばったキッチンペーパーをしいたザルで漉す。
- ③ 春菊は飾り用に葉を少し取り分け、残りは塩を加えた熱湯でサッと茹でて冷水に取り、ざく切りにする。
- ④ 春菊とごはん、はまぐりの煮汁をミキサーにかける。鍋に戻し豆乳を加え火にかけ、塩で味をととのえる。温まったら火を止めて皿に盛り、はまぐりの身と春菊の葉を飾る。



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