

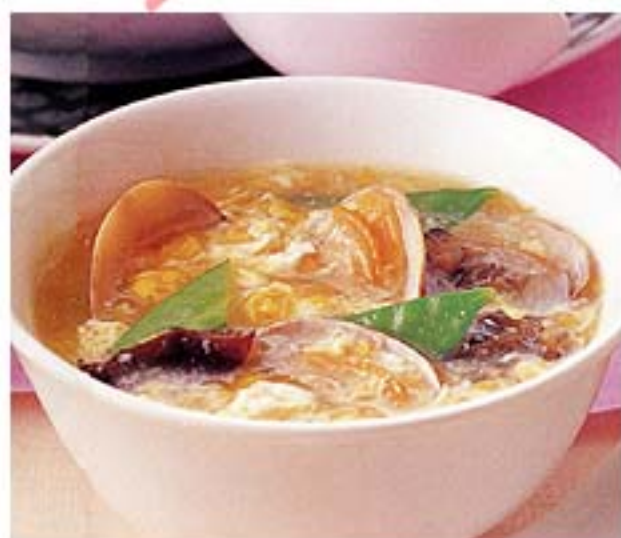


ハッピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2005年5月号より」

あさりの中華スープ・・・今月のごちそう



材料(4人分)

アサリ(殻付き)	350g
きくらげ(乾燥)	5g
きぬさや	30g
鶏ガラスープ	3カップ
クリームコーン(缶詰)	1缶(411g)
卵	2個
塩	約小さじ1/4

▼A▼

酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々

▼水溶き片栗粉▼

片栗粉	大さじ1と1/2
水	大さじ3

- 1 アサリは砂出しし、殻をこすり合わせるようにして水洗いし、水けをきります。
- 2 きくらげはたっぷりの水でもどし、かたい部分は取り除いて、大きければちぎります。きぬさやは熱湯でさっと茹でて半分に切ります。
- 3 鍋に1のアサリと鶏ガラスープを入れて火にかけます。アサリの口が開いてきたら、クリームコーンを加えます。
- 4 アサリから出た塩の味をみて、塩加減を調節します。Aの調味料を加え、2のきくらげときぬさやも加えます。
- 5 水溶き片栗粉を4に混ぜながら加えてとろみをつけます。あらかじめ溶いておいた卵を少しずつ加えて、ひと煮立ちしたら火を止めます。