

献立名 大山ブロッコリーの葛仕立てスープ

調理ポイント

ブロッコリーはあえて煮崩れさせることで、ブロッコリーのうまみを引き出します。

材料と分量

材 料	分 量(4 人分)
チキンスープ(冷凍)	3カップ
ブロッコリー(冷凍)	100g
ゆば(冷凍)	40g
きくらげ	50g
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	3g
片栗粉	小さじ1.5
ごま油	小さじ1弱
こしょう	少々

作り方

1. 鍋にチキンスープを入れ、沸騰したらブロッコリーを加え、火を弱めて煮崩れるくらいまで煮る。
2. ゆばときくらげを加えて1分くらい煮たら酒、しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。
3. 同量の水でといた片栗粉を少しずつ加えて少しとろみをつけ、仕上げにごま油を加える。