

とっておきレシピ RECIPE

海鮮スープ仕立て



材料

(2人前)

くろっぺ[黒豆モヤシ](100g)

万能ネギ(小口切り)(1本)

キャベツ(ざく切り)(50g)

あさり(よく洗っておく)(100g)

醤油(小さじ1)

こしょう(適量)

中華風だし(小さじ1)

水(適量)

卵(1個)

ごま油(大さじ1)

作り方

1. フライパンにごま油を熱し、くろっぺ、万能ネギ、キャベツを炒める。
2. ひたひたの水を加え、あさりを入れ、蓋をして、あさりの口が開くまで火を加える。
3. 中華風だし、醤油を加え、こしょうで味を調える。
4. 最後に溶いた卵を入れ、大きくかき混ぜて、出来上がり。