



※写真はイメージです。

あさりの旨みがたっぷりつまったあったかスープ

あさりとウインナーとキャベツのさっぱりスープ

あさりの旨みがたっぷりつまったあったかスープ

あさりとウインナーとキャベツのさっぱりスープ

材 料 (4人分)

ウインナー	4本
あさり(殻つき)	約200g
キャベツ	4枚(200g)
玉ねぎ	1/2個
にんじん	4cm
白ワイン(または酒)	1/2カップ
サラダ油	大さじ1
A 水	4カップ
コンソメ顆粒スープの素	大さじ1
しょうゆ・砂糖	各小さじ1
B 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
穀物酢	大さじ2~4
パセリ(みじん切り)	少々
塩	適量

作り方

1. あさりは塩水に1時間程つけて砂だしする。
2. ウインナーは5mm幅の斜め切りにする。
3. キャベツは7mm幅のざく切りにし、玉ねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。
4. 1を水洗いして水気をきり、フライパンに入れて白ワインを注ぎ、蓋をして蒸し煮にする。
5. 4のあさりの口が開いたらとりだし、蒸し汁はふきんなどでこす。
6. 鍋にサラダ油を熱して3を炒め、5の蒸し汁とAを加えて蓋をし、10分程煮る。
7. 6に5のあさりと2を加えてBで調味し、最後に酢を加えてひと煮する。
8. 器に7を盛り、パセリのみじん切りを散らす。