

☆揚げもち入り海鮮スープ☆

外側がサクッリ揚げたお餅に美味しい海鮮スープが染みて体もぽかぽかになるスープ



揚げもちの
サクッリ
もち～☆
ジュワ～☆
が美味しい
一品！！

1人分

193kcal

材料／2人分

ヤリイカ 100g あさり(殻つき 8個) 250g モチ(1個) 50g みつば 20g にんにく 1片
唐辛子 1/2 本 オリーブ油 大さじ 1 水 600cc 酒(日本酒でも白ワインでも可) 大さじ 2
塩・こしょう 少々



作り方

- ① あさりは砂抜きをしたあと殻と殻をこすり合わせながら良く洗っておく。
- ② いかは内臓を取り除き輪切り、三つ葉は3等分に切る。
- ③ 熱した鍋にオリーブ油をひき、みじん切りのにんにくを入れて炒めたらあさりといかを入れ、軽く炒め、酒をふりかけふたをして蒸し煮する。
- ④ あさりの口が開いたら水と唐辛子を入れ少し煮込む。
- ⑤ ④にみつばを入れ最後に塩・こしょうで味付け。
- ⑥ もちはさいころ状に切り、油で揚げる。
- ⑦ 器に具をのせスープを注ぐ。最後に揚げもちを入れたら出来上がり！！

★旬の食材 今回は冬から春先にかけて旬となる食材のヤリイカを使用

しましたが、この時季よく食べる(!?)みつばについてピックアップ♠♠♠します😊

♣みつば♣ ➡ 鉄分が多く含まれている。・・・貧血防止に役立ちます！

♣みつばの香り♣

食欲増進の効果あり！ストレスを軽減させる効果あり！
不眠症を解消させる効果あり！

♣みつばは香りが大事！！火を通しすぎるとせつかくのいい香りが失われてしまうので、調理するときは仕上げに入れるのがポイントです！

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美