

「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

はまぐりと生姜のスープ

いつものお吸い物アレンジしませんか？



材料

はまぐり	1パック
とりもも	100g
菜の花	2～3本
しょうが	1かけ
酒	大さじ2
水	3カップ
サラダ油	小さじ2

作り方

<はまぐりの砂抜き>

はまぐりはバットに並べて3%の塩水をひたひたに注ぎ、光が入らないように蓋などをして3時間ほど置く。その後、こすり合わせるように流水で洗っておく。

1. とりももは1cm角、しょうがはせん切り、菜の花は食べやすい大きさにきる。
2. 鍋にサラダ油をひいて鶏ももを炒め、色が変わってきたらしょうがを加えてさらに炒める。
3. 2に水、酒を入れて沸騰したらはまぐりを加え、口が開いたら菜の花を入れて塩で味を整えて完成。

詳しくは で検索！！