

あさりとキャベツのスープ



〈材料〉4人分

- あさり 500g (2袋)
- 長ネギ 1本
- キャベツ 1/4玉
- しめじ 1パック
- にんにく 1片
- EX.ヴァージンオリーブ油 適量
- パセリ 少々
- 深層水(脱塩水) 適量
- 深層水塩 適量

〈作り方〉

下 あさりは砂抜きして、殻を流水で洗っておく。
し キャベツは大きめのザク切りに、長ネギは荒めに小口切り
ら する。にんにく1片をみじん切りにする。
え しめじの房をほぐす。

1 厚手の鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを炒める。
次にしめじ、キャベツ、長ネギを入れてよく炒める。

2 1の中にあさりを入れて、
材料の高さの二分の一ほど
深層水(脱塩水)を入れ、蓋を
する。

3 あさりの殻が開いたら
深層水塩で
味を整える。
皿に盛り付けてみじん切りにした
パセリとオリーブ油をふる。

このスープにご飯を
入れてリゾットに。
また、パスタを加えて
もおいしいですよ。

