

(汁物) はまぐりとセロリのスープ 【味覚の変化】



栄養バランス (1人分)

| | | | |
|-------|---------|-------|------|
| エネルギー | 162kcal | たんぱく質 | 2.5g |
| 食塩相当量 | 1.1g | | |

STORY

春先は血圧が上昇し、なんとなく不安になったり、動悸が起こることも。清熱作用のあるはまぐりとセロリのスープで血圧を落ち着かせ、心を穏やかに。

材料(2人分)

- はまぐり (4個)
- セロリ (1本)
- 長ねぎ (1/2本)
- 水 (600ml)
- 酒 (大さじ2)
- 塩 (小さじ1/4)
- 薄口しょうゆ (大さじ1/2)



作り方

1. はまぐりは、海水程度の塩水で砂抜きする。



2. セロリは筋を取り、長さ3cmのせん切りにし (①)、長ねぎも同じ長さのせん切りにして (②)、スープの具を準備する (③)。

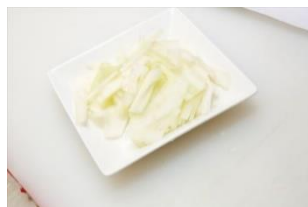
①



②



③



3. 鍋にはまぐり、2,を入れて火にかけ、煮立ったらアクを取る。
4. はまぐりの口が開いたら、2のセロリ、長ねぎを加え (④)、酒、塩、薄口しょうゆを入れて味を調える (⑤)。

④



⑤



Point

強火にしすぎると焦げてしまいます。はまぐりを洗う時はこすりあわせると良いです。