



くちなしと鯛のスープ

幸せの黄色いスープ

☆☆☆

カロリー 10人分として1人 79kcal

季節 春レシピ 冬レシピ

食材 魚 野菜

効能 冷え むくみ カゼのぼせ 疲れ ストレス お肌のトラブル 便秘 消化不良 不眠 アレルギー その他

体質 気虚 気滞 瘀血 水毒 陽実

材料【5人分】

鯛アラ → 洗って塩をふり、魚焼きグリルで焼く

鯛3枚おろし：300g → 食べやすく削ぎ切りする

タマネギ：1玉 → 繊維をたちきるスライス

ローズマリー：10cm程度 → 葉を粗みじん切り

くちなしの実：1コ → 半分に割る

水：500cc

粗塩：小さじ1/2

コショウ：適量

作り方

- 鍋に水、鯛アラ、くちなしの実を入れて10分ほど煮てから、こす。
- タマネギとローズマリーをオリーブオイルで炒め、とろりとなるまで10分ほど炒める。
- ①のスープと水を合わせて500ccになるよう②に加え、鯛の切り身を入れて、粗塩、コショウで味付けする。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.