

堀川めしと白スープ

稲村 淳

材料・分量(4人分)

しじみ	450g	醤油	100ml
水	700ml	カレー粉	2.5g(お好みで調整)
牛乳	200ml	市販のカット野菜	1パック
うす揚げ	2枚	牛乳	300ml
白みそ	大さじ3	鶏ガラスープ	2キューブ
米	2合	ウインナー	8本
刻みネギ	25g	とけるスライスチーズ	1枚

作り方(時間:50分)

- ① しじみを水からゆでて、貝がひらいたら火を止める。(下処理として、砂だし、よく洗う。または、処理済みを購入する。)
 - ② 牛乳としじみのダシ汁150mlを混ぜ、細切りし熱湯を通したうす揚げとみそを入れ、それを使って米を炊く。
 - ③ 米が炊けたら、ネギ、殻をとったしじみを入れる。
 - ④ 醤油にカレー粉を混ぜたカレー醤油で③の味を整える。
 - ⑤ カット野菜を敷いた皿に④、を盛る。
- ～ 白スープ ～
- ⑥ 牛乳にダシ汁460mlと鶏ガラスープを加える。
 - ⑦ 斜めに切ったウインナーを加え、煮立ったら、器に取り分ける。
 - ⑧ 最後にチーズを入れる。

セールスポイント

おこげがおいしい!地元食材のしじみを使用しヘルシーさアップ!!

チーズ(乳製品)も使用します。