



デリシャスレシピ グリーンピースのすりながし汁

グリーンピースの旨味を活かした、やさしい味わいの汁物です。



栄養価(1人分)

カロリー	189.4kcal
食物繊維	6.1g
β-カロテン	525μg

○材料2人分

グリーンピース(正味)	200g
豆腐	1/4丁
エビ	4尾
ダシ汁	2カップ
酒(エビの酒蒸し用)	大さじ1
淡口醤油	小さじ1
塩	少々
葛粉(片栗粉でもよい)	小さじ2
木の芽	2枚

○作り方

1. 豆腐は十分水をきっておきます。
2. エビは殻つきのまま酒と一緒に鍋に入れます。初めは強火で加熱し、沸騰したら弱火にして色が変わるまで加熱して酒蒸しにします。粗熱がとれたら殻をはずして一口大に切っておきます。
3. グリーンピースとダシ汁を合わせて弱火にかけ、10分ほど煮ます。
4. グリーンピースは指でつぶせる程度に火が通ったら、グリーンピースを冷水にとって色止めし、ザルに上げて水をきります。
5. ミキサーかフードプロセッサーに4のグリーンピースと3のダシ汁を入れてペースト状にします。
6. 5を鍋にうつし、淡口醤油、塩を加えて味を調べ、同量の水で溶かした水溶き葛粉でとろみをつけます。
7. 6に1の豆腐を入れて温めます。
8. 7の豆腐が温まったら、豆腐を取り出して器に盛ります。
9. 豆腐の上に2のエビをのせ、6のすりながしを豆腐の周りに注ぎ、上に木の芽を添えます。

○食材の使い方・ポイント

グリーンピースはミキサーかフードプロセッサーにかけた後、一度こすと口当たりがなめらかになります。ただし、食物繊維は減ってしまいますから、ここではこさずにそのまま使いました。

