

帆立缶を使った手軽でうまみたっぷりの一品

帆立とチンゲン菜のミルクソース

材料／4人分

- 帆立缶…1缶
 - チンゲン菜…2株
 - 鶏ガラスープ…400ml
(水400ml+鶏ガラスープの素小さじ2)
 - サラダ油…小さじ2
 - 塩・コショウ…少々
 - 長ネギ…10cm
 - ショウガ…1かけ
 - **牛乳…200ml**
 - 水…200ml
- A
- 鶏ガラスープの素…小さじ1
 - 帆立缶のスープ…大さじ4
 - 片栗粉…大さじ1

作り方

- ① チンゲン菜は縦に4つに切り、鶏ガラスープでゆで、ザルにあげて冷まして水気を切っておく。
- ② 長ネギ、ショウガはみじん切りにする。
- ③ 中華鍋にサラダ油を入れ、②を弱火で炒めて香りが出たらAを加えてひと煮立ちさせる。帆立を軽くほぐしながら加え、塩・コショウで味を調える。
- ④ ①を盛りつけ、③のソースをかける。

