

## 11/22 (火) 舞茸のポタージュ (YUMIKOさん)

スープ1人分200kcal

(材料4人分)

- 舞茸：1パック  
 たまねぎ：80g  
 にんにく：少々  
 バター：30g  
 A { 水：200ml  
     固形ブイヨン：2個  
 牛乳：400ml  
 塩・こしょう：各適量  
 生クリーム：少々  
 オリーブオイル：少々  
 アーモンドスライス：大さじ2  
 パセリのみじん切り：適量

- ① 舞茸・たまねぎは粗みじん切りにして、にんにくはみじん切りにする。アーモンドスライスは乾煎りする。
- ② 鍋にバターを熱し、①を炒めて、しんなりしてきたらAを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ミキサーに②を入れて、滑らかになるまで攪拌する。
- ④ ②の鍋に③を戻し入れて、牛乳を加え、軽く火を通して、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ カップに④を注ぎ入れ、生クリームとオリーブオイルを回し入れて、パセリのみじん切りと①のアーモンドスライスをトッピングする。



## 11/23 (水) ちゃんぽん鍋つゆ de パエリア風 (今道 康弘さん)

1人分592kcal

(材料2人分)

- 米：1合  
 A { イカ：50g  
     小エビ：50g  
     ベーコン：50g  
 B { キャベツ：50g  
     パプリカ：50g  
     にんにく：1かけ  
     赤唐辛子：1/2本  
 塩：適量  
 E.V.オリーブオイル：30ml  
 C { トマトジュース：200ml  
     チョーコー本場長崎ちゃんぽん鍋つゆ：1本  
     水：50ml  
 パセリのみじん切り：大さじ1

- ① Aはそれぞれ下処理し、イカは1cmの輪切りにして、小エビは背わたを取り、ベーコンは5mm角に切る。キャベツとパプリカは1cm角に切る。にんにくは薄切りにして、赤唐辛子は種を取る。
- ② 米は研いで、ザルに上げ、水気を切っておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、Aを炒め、軽く火が入ったら、Bを加えてさらに炒める。
- ④ ③の野菜がしんなりしたら、Cを加えて材料の旨味をスープに移す。
- ⑤ ④をザルでこして具材と分け、スープは180mlになるように調整する(少ない時は水を足す)。
- ⑥ 炊飯器に⑤のスープと②の米を入れて普通に炊く。
- ⑦ ⑥が炊けたら⑤で残した具材と、パセリを混ぜ合わせ、器に盛る。