

優秀賞 | お母さんの想いを込めた栄養満点スープ

スープにまつわるエピソード

天国にいるお義母さんが作ってくれたスープです。息子である主人が大好きなスープ。お袋の味を再現するべく、試行錯誤の末にようやくたどり着いたレシピです。我が家のお袋の味になってくれたらと願いながら作っています。



獲得点数

125.0点 /150点



入賞作品 | 優秀賞レシピ

材料 (2人分)

| | | | |
|------------|----------------------|-----------|--------------------------|
| 白菜 | 100g | 料理酒 | 大さじ1 |
| 長ねぎ | 1/4本 | にんにくチューブ | 1cm分 |
| 人参 | 1/3本 | 塩 | 小さじ1/3 |
| 椎茸 | 2個 | コープとろみちゃん | 大さじ1 (水溶き片栗粉大さじ2で代用可) |
| 牛肉 | 80g | こしょう | 少々 |
| マロニー | 15g (乾燥春雨15gで代用可) | 水 | 500ml |
| 顆粒鶏ガラスープの素 | 小さじ1 | | |

作り方

- ① (※) のとおりに切った野菜すべてと椎茸、水500ml、顆粒鶏ガラスープの素小さじ1、料理酒大さじ1を鍋に入れ蓋をして中火にかける。
(※) 白菜…一口大, 長ねぎ…斜め薄切り, 人参…短冊切り, 椎茸…薄切り, 牛肉…一口大
- ② 沸騰後, 5分経ったら、牛肉とにんにくチューブ1cm分を入れる。
- ③ 弱火～中火にして灰汁を取り, 牛肉に火が通ったら塩小さじ1/3を入れ味を整える。
- ④ マロニー15gを加えお好みで5～10分ほど煮込み、ダマにならないようとろみちゃんを加えとろとろになるまで混ぜる (一度弱火にしてから加えるとダマになりにくいです) 。
- ⑤ 器に盛り付けこしょうをひとふりかければ完成です! !

