

アスパラガスのぷるぷるスープ

◆材料◆ (4人分)

たまご 卵 (L)	2個	} 茶碗蒸しの材料
チキンスープ	1/2カップ	
ぎゅうにゅう 牛乳	1/2カップ	
なま 生クリーム	大さじ2	
しお しろ 塩・白こしょう	かくしょうしょう 各少々	
なが 長ネギ	1/4本	} スープの材料
アスパラガス	ほん 2本	
チキンスープ	3カップ	
オリーブオイル	てきりょう 適量	
しお 塩・こしょう	かくてきぎ 各適宜	

- ①茶碗蒸しを作る。たまごをよくほぐして、茶碗蒸しの材料を混ぜる。
ざるでこして、なめらかにしたら、器に少量ずつ注いで、蒸気のあがった蒸し器に入れて蒸す。
※強火で約2分、弱火にして約7分を目安にしてください。
- ②スープを作る。アスパラは穂先は長めに残しておき、残りの部分と長ネギは、輪切りにする。
オリーブオイルで長ネギを炒め、しんなりしたらアスパラを加えてさっと炒める。
- ③②にスープを注ぎ、沸騰したら弱火にしてアクを除きながら軽く煮立て、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④①が蒸しあがったら、③のスープを注ぐ。
アスパラの穂先を飾ってできあがり。

