

しじみとわかめの中華スープ 中華



豆知識

「土用の丑の日」と言えば「うなぎ」が定番ですが、産卵期前で身が大きくなる夏場のしじみは、「土用しじみ」という言葉があるように、夏バテ防止の食材として昔から愛されてきました。良質なアミノ酸やミネラルを摂取して、猛暑を乗り切りましょう♪

Point

しじみは、弱火でじっくり煮ると、美味しい出汁が出ます!

RECIPE

材料 2人分

しじみ …… 200g

塩蔵わかめ …… 10g

水 …… 400ml

塩 …… 小さじ1/2

白入りごま …… 小さじ1

ごま油 …… 小さじ1

作り方

- ① しじみは砂抜きし、殻同士をこすり洗いする。塩蔵わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水、しじみを入れ、中火で加熱する。沸騰したら弱火にし、アクを取り、10分煮る。
- ③ 塩蔵わかめ、塩を入れ、味を整える。
- ④ 器に盛り、白入りごま、ごま油をかける。

