



津軽半島
浜小屋仕込み



姫帆立塩焼

帆立と野菜のミルクスープ

[姫帆立塩焼]

帆立と野菜のミルクスープ



「材料(2人分)」

● 姫帆立塩焼	10粒	● ミニトマト	6個
● 牛乳	500ml	● サラダ油	小さじ1
● 玉ねぎ	1/4個(薄切り)	● 塩	小さじ1
● エリンギ	1本(輪切り)	● 溶けるスライスチーズ	2枚
● ブロccoli(ゆで)	6片	● こしょう	少々

[作り方]

- ① 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎとエリンギを入れ、しんなりするまで炒める。
- ② 牛乳、姫帆立塩焼を加え弱火で温める。
- ③ 沸騰直前に溶けるスライスチーズ、ブロッコリー、ミニトマトを加え、塩こしょうで味をととのえる。