



238Kcal,塩分2.2g(1人分)、調理時間25分

<材料>4人分

帆立 6個
にんにく みじん切り1片分
タマネギ 1個
人参 1/2本
せろり 1本
じゃがいも 2個
なま麩 1/4本
炒め用サラダ油 大さじ2
トマト 2個
スープ[湯カップ3+チキンコンソメ2個]
塩、こしょう 少々
パルメザンチーズ

<作り方>

1. 帆立は1/2に切り、玉ねぎ、にんじん、セロリ、じゃがいも、トマトは2cm角に切る。
2. なま麩は2cm角に切る。
3. 鍋にサラダ油とニンニクを入れ炒め、香りが出たら1.を入れ炒め、スープを加える。
4. じゃがいもが柔らかくなったら2.とパルメザンチーズを入れ、塩コショウで味をととのえる。