

中華風青菜スープ



【材料(2人分)】

- ・桜えび：5g
- ・小松菜：1～2株
- ・にんにく：1かけ
- ・キヌア：大さじ2
- ・酒：大さじ2
- ・水：2・1/2カップ
- ・ごま油：大さじ1
- ・塩、粗びきこしょう：各適宜
- ・しょうゆ：小さじ1

【作り方】

- ①にんにくの芯を取り、包丁でつぶす。
小松菜は食べやすいサイズに切る。
- ②酒、水、つぶしたにんにく、桜えび、キヌアを鍋に入れて**強火**で煮立てる。
- ③煮立ったら**弱火**にして10～12分ほどキヌアが柔らかくなるまで煮る。
- ④煮立ったら、しょうゆと小松菜、ごま油を加え、2～3分ほど煮る。
- ⑤食べる前に鍋を再度火にかけ温める。
塩、粗びきこしょうで味をととのえて盛り付ける。

ポイント

桜えびはたっぷり！
面倒なキヌアの下処理が不要！