



## 鱈と牡蠣のスープ

脂質が少なく良質なタンパク質を多く含むタラと、「海のミルク」と言われる栄養豊富なカキは、一緒に食べることでバランス良く栄養が摂れます。暖かいスープなら代謝を上げる効果もあります。

### 【材料】

生タラ切身 2切れ  
牡蠣 4個  
小麦粉 適量  
バター 小さじ1  
クレソン 1束  
オリーブオイル 適量  
牛乳 200ml  
コンソメ顆粒 小さじ1/2  
塩・コショウ 適量

### 【作り方】

1. タラは骨と皮を除いてひと口大に切る。牡蠣は小麦粉をまぶし、バターで両面をソテーする。
2. クレソンは茹でてざく切りにし、水気を絞ってからオリーブオイルとともにミキサーにかける。
3. 鍋に牛乳とコンソメを入れて火にかけ、タラ(1)を加えて煮る。火が通ったらミキサーにかけて攪拌し、鍋に戻して再び火にかけ、塩・コショウで味を調える。
4. 温めたスープに牡蠣(1)をのせ、クレソンソース(2)をかける。