



村岡奈弥さんの 季節の健康レシピ③

リボンズハウス通信 Vol.3(2012年1月)掲載

料理研究家(NPO 法人キャンサーリボンズ委員)の村岡奈弥さんが紹介するヘルシーで美味しい簡単レシピです。
このレシピは、当 NPO が発行する季刊紙「リボンズハウス通信」に掲載されたものです。

●●●人参のスープ クルミ添え●●●

【材料】2~3人分

人参	250g(1本ぐらい).....皮をむいて薄くスライス
玉ねぎ	1/4個.....スライス
米	大さじ1と1/2
鶏ガラスープ	500cc
炒ったクルミ	適量
塩、エクストラバージンオリーブオイル	適量



【作り方】

1. 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを弱火で炒める。
透き通ってきたら人参も加え更に炒める。
2. 米、鶏ガラスープを加え、米が柔らかくなるまでアクを取りながら煮る。
3. 米の粒が崩れて花が咲き、人参もお箸で割れるくらいに柔らかくなったらバーミックス
(または、ミキサー)にかけ、滑らかなスープにする。
4. 塩で味を調べ、器に盛り、荒みじん切りにしたクルミを添える。