



ロックな！シャモとまミルクスープ



材料(2人分)

にんにく	10g(半かけ)
ごぼう	20g
玉ねぎ	50g(1/4)
オリーブオイル	適量(炒め用)
青森シャモロック手羽元	4本
しめじ	20g
水	200ml
トマトジュース(食塩無添加)	200ml
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ1
牛乳	100ml
塩コショウ	少々

手順

- ① にんにくはみじん切り、ごぼうはささがき、玉ねぎはスライス、しめじは手でほぐしておく。
- ② 土鍋にオリーブオイルを500円玉くらいの大きさの量を入れ、にんにくを炒める。香りが出てきたら、ごぼう、玉ねぎを入れ炒める。
- ③ ②に水と手羽元としめじを入れ煮る。(中火で約15分)
- ④ ③にトマトジュースを入れ、さらに煮込む。(中火で約10分)
- ⑤ トロトロしてきたら、酒、みりん、ケチャップ、牛乳を入れる。
- ⑥ ひと煮立ちさせたら、塩コショウで味をととのえてできあがり。

※ 中身の具材を変えれば、なんパターンも楽しめる。例えば、煮た大豆を使うと、さらにたんぱく質もup！
また、パスタのソースやご飯とチーズを入れてリゾットにしてもおいしいです！

コツ・ポイント

- ・土鍋を使うことで、さらにおいしく！
- ・牛乳でトマトの酸味を抑える！
(おまけにカルシウムも摂れる！)
- ・うまみを引き出すこと！(うまみの相乗効果)

レシピ誕生の経緯

・祖母が「トマト買って食べるの難しいけど、トマトジュースなら手頃でいい」というのを聞いたのがきっかけ。
簡単でおいしく、心も体も熱くなるような、、ということで、ロック(6×9=54、、5(ごのへ)4(よし))な食材を使ったスープを考えました。