

ariさん

県内在住。キッチンアドバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。



ワンポイント
トマトが崩れるくらい焼くと美味しいです



トマト

まるごと トマトスープ

材料(2人分).....

トマト.....1個
海老.....8尾
玉ねぎ.....半個
ブロッコリー.....1/3株
パセリみじん切り 大きじ1
バター.....大きじ2
小麦粉.....大きじ2
生クリーム.....300cc
塩コショウ.....お好みで

作り方.....

- ①フライパンにバターを入れ海老と玉ねぎを炒めて小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで弱めの中火で炒める。
- ②①に生クリームを加え、塩コショウで味を整える。
- ③フライパンにオリーブオイルをひいて横半分に切ったトマトを中火で火が通るまで焼く。
- ④②を器に盛り、③のトマトをのせてパセリのみじん切りをちらしたら出来上がり。
トマトをくずしながら頂きます。

1人前
約936kcal