



NORWAY
ノルウェー

北欧ノルウェーの家庭の食卓に
彩りを添える、
とってもヘルシーな
サラダとスープをご紹介します!



ノルウェー式 パワーアップスープ

タマネギやβ-カロチンの多いカボチャ、血管強化作用のある
サワークリームなどと合わせて、さらに素晴らしいメニューとなります。



総カロリー
340kcal
1人分

材料(2人分)

タマネギ	1個
カボチャ	1/8個
大正エビ	8尾
ディル	1本
(調味料)	
オリーブ油	大さじ1
固形ブイヨン	1個
サワークリーム	大さじ3
塩・こしょう	少々
ナツメグ	少々

●作り方

- ①タマネギはくし型に切り、ほぐします。
- ②カボチャはタネを取り、細切りにします。
- ③エビは背ワタと足を取ります。
- ④ディルは細かく切ります。
- ⑤フライパンにオリーブ油を入れ加熱し、①のタマネギを炒めてから③のエビを加え炒める。
- ⑥エビが赤くなり玉葱が半透明になったら②のカボチャを加え炒めます。
- ⑦材料が浸るぐらいの水を加え、固形ブイヨンを手でほぐしながら加えます。
- ⑧煮立ってきたらサワークリーム、塩、こしょう、ナツメグ、ディルを加えます。



タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)