

手軽に楽しむ本格スローフード

精進風
イタリアン
レシピ²³

地もの野菜を、
おしゃれに
味わおう!

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

ホウレンソウと 卵のスープ

パルメザンチーズの風味と
卵が決めての
イタリア版かきたま汁。



材 料 (4人分)

ホウレンソウ 2束(70~80g) 塩 適宜
卵 2個 E.V.オリーブ油 適宜
チキンブイヨン 700~800cc
パルメザンチーズ 大さじ4

作り方

- 1 鍋にチキンブイヨンを入れて火にかける。ホウレンソウは根を取り、水でよく洗って砂や汚れを取り除き、ザク切りにしておく。
- 2 ボウルに卵を割り入れてよく混ぜ、そこにパルメザンチーズを加えて混ぜ合わせておく。
- 3 沸騰したチキンブイヨンを中火にして、2の卵を流し入れ、泡立て器で混ぜてボロボロの状態にする。ここにホウレンソウを加えて、鮮やかな緑色になったらでき上がり。好みで塩を加える。
- 4 温めておいたスープ皿に注ぎ、E.V.オリーブ油をたらす。

【ホウレンソウ】

まずは、根元をチェック。みずみずしく赤みが強いものを選びましょう。葉の先がピンと張っていて、緑色の濃いものが新鮮です。保存する時は、濡れた新聞紙などでくるみ、冷蔵庫の中で立てるようにします。ゆでたり、ビタミンAと相性のよい油を使って調理すると、かさが減り、たくさん食べることができるので、食物繊維などを効率よく摂取することができます。



タキイ

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)