

心も体も  
ポッカポカ

# カリフラワーとたらの トマトスープ



【材料】 4人分

カリフラワー	1株
たら（甘塩・切り身）	2切れ
玉ねぎ	1/2個
トマトピューレ	1/2カップ
塩	適量
コショウ	少々
粉チーズ	少々
小ネギ	適量

《スープの材料》

固形スープの素	2個
水	3カップ

【下準備】

- ① カリフラワーは小房に分け、塩少々を加えた熱湯でゆでておく。
- ② 玉ねぎは千切りにする。
- ③ たらを4等分して、熱湯をかけて臭みを取る。
- ④ 小ネギは小口切りにする。

【作り方】

1. 鍋にスープの材料を入れ沸騰したら②の玉ねぎを入れて柔らかくなるまで煮る。
2. 1.に③のたらを入れて灰汁を取りながら煮る。
3. 2.の鍋にトマトピューレと①のカリフラワーを入れて、煮立ったら塩・コショウで味をととのえる。
4. 器に盛り付けて④の小ネギと粉チーズを振りかけて出来上がり。



## レシピ！ワンポイント

- ・生でも食べることが出来るカリフラワー。さっくりとした歯触りを残すように、ゆで時間を短めにするのがおすすめです。
- ・お好みの白身魚でアレンジして楽しんでもよいでしょう。