

新宿区では食育の推進を目的として中学生を対象にメニューコンクールを実施しています。令和7年度のテーマは「エネルギー代謝をサポート! ビタミンB₁・B₂がとれるメニュー」でした。

枝豆とあさりの冷製ポタージュそうめん



材 料 【材料：4人分】

- ・あさり（殻付き）…300g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・油…小さじ1
- ・お湯…約1L
- ・塩…小さじ1
- ・枝豆（さや付き）…350g
- ・白ワイン…100ml
- ・牛乳…300ml
- ・水…200ml
- ・塩…小さじ2/3～1
- ・そうめん（乾麺）…300g
- ・パセリ…適宜

作り方



- ① あさは砂抜きしておく。
- ② フライパンに油をひき、みじん切りした玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ 沸騰したお湯に塩を入れて枝豆を茹で、さやと薄皮をむく。盛り付け用の枝豆を別にとっておく。
- ④ 鍋に①と白ワインを入れ、貝が開くまで酒蒸しにする。開いたあさりと、残った汁を分けておく。
- ⑤ ②、③、④の汁、牛乳、水をミキサーに入れて、なめらかなペースト状にする。塩で味付けをしたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ そうめんを茹でて、水でしめる。
- ⑦ 水気を切った⑥を盛り付け、⑤をかける。
- ⑧ ⑦に③の盛り付け用の枝豆、④のあさをのせて、パセリを散らす。