

# ながいもとたまごのふわふわスープ



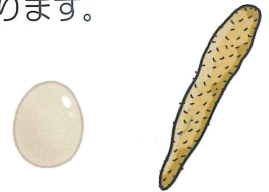
使用した  
地場産物

ながいも  
たまご  
だいこん  
たまねぎ

## ポイント

鳥取県の特産品の砂丘ながいもを使ったスープです。

たまごとながいもをしっかりと混ぜ、円を描くように流し入れ、加熱することでふわわりと仕上がります。



1人あたり77kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
ベーコン	25 g	①ベーコン、だいこんは短冊切り、たまねぎは薄切りにする。 ②ながいもはすりおろし、溶きたまごと混ぜ合わせる。 ③鍋にお湯をわかし、ベーコン、だいこんたまねぎの順に入れて煮る。 ④野菜に火が通ったら調味し、水溶きかたくり粉を加える。 ⑤②を全体にふわっと広がるように流し入れ、最後にごま油を加える。
だいこん	125 g	
たまねぎ	75 g	
ながいも	75 g	
たまご	2 個	
中華スープの素	小さじ2	
薄口しょうゆ	大さじ1	
かたくり粉	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
水	600 cc	

# 豆乳味噌汁



使用した  
地場産物

にんじん  
キャベツ  
白ねぎ  
みそ

## ポイント

普段、ご家庭で食べているみそ汁の仕上げに、豆乳を加えることで、コクと甘みが増します。旬の野菜やお好みの具で楽しめます。



1人あたり63kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
にぼし	15 g	①にんじんは干切り、キャベツは短冊切り、白ねぎは小口切り、えのきたけは石づきを落とし、半分に切る。 ②油揚げは油抜きし短冊切り、はるさめはお湯でもどしておく。 ③にぼしでだしをとり、にんじん、キャベツ、えのきたけ、油揚げ、白ねぎ、はるさめの順で加え、味噌、豆乳を入れ味を整える。
にんじん	35 g	
キャベツ	160 g	
えのきたけ	35 g	
油揚げ	15 g	
白ねぎ	35 g	
はるさめ(乾)	15 g	
味噌	大さじ2	
豆乳	大さじ2	
水	600 cc	

※豆乳を入れた後は、分離しやすいので煮立たせないように火を切る。