

白ねぎポタージュ

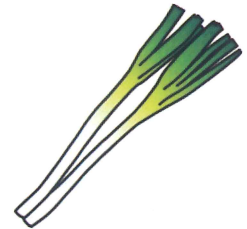


使用した
地場産物

白ねぎ
ブロッコリー
にんじん・たまねぎ
エリンギ・牛乳

ポイント

白ねぎの量は、お好みで増やしてもよいです。しっかり炒めてじっくり煮込み、白ねぎの甘みを引き出しましょう。



1人あたり130kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
ベーコン	50 g	①ベーコンと野菜は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分けて硬めにゆでておく。
にんじん	30 g	
白ねぎ	100 g	
たまねぎ	80 g	
エリンギ	50 g	
ブロッコリー	100 g	②ホワイトソースの素はぬるま湯で溶いておく。
ホワイトソースの素	50 g	
コンソメスープの素	2.5 g	③ベーコンとブロッコリー以外の野菜を炒め、水を加えて煮込む。
牛乳	50 cc	
塩	少々	④にんにんに火が通ったら、コンソメとホワイトソースを加えて煮込む。
こしょう	少々	
水	500 cc	⑤牛乳、塩、こしょうを加えて味を整え、最後にブロッコリーを加える。

ねばりっこ汁



使用した
地場産物

ねばりっこ
たまご・みそ
たまねぎ・だいこん
白ねぎ・えのきたけ

ポイント

ねばりっこは、砂丘ながいもといちょういもをかけ合わせてできたもので、普通のながいもと比べると、粘り気や甘み、コクが強いのが特徴です。

たまごとねばりっこをしっかり混ぜて加熱することで、ふわふわのおみそ汁が出来上がります♡

材料名	分量(5人分)	作り方
にんじん	30 g	①にんじんとだいこんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、白ねぎは小口切り、えのきたけは食べやすい長さに切る。
だいこん	60 g	
たまねぎ	50 g	
えのきたけ	40 g	②ねばりっこはすりおろし、溶いたたまごと混ぜ合わせる。
白ねぎ	50 g	
ねばりっこ	60 g	③煮干しと水でだしを取り、にんじん、だいこん、たまねぎ、えのきたけの順に煮る。
たまご	1 個	
みそ	大さじ2	④野菜に火が通ったら、みそで調味し、白ねぎを加える。
煮干し	20 g	
水	700 cc	⑤②を鍋全体にふわっと広がるようにまわし入れ、火を止める。

1人あたり54kcal