

ふわふわたまごスープ



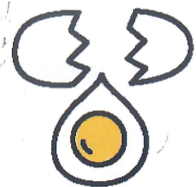
使用した
地場産物

にんじん
白ねぎ だいこん
はくさい ぶなしめじ
たまご

ポイント

汁を煮立たせてから、たまごを流し入れるとたまごがふわっと仕上がります。

たまごにパン粉の他、粉チーズを加えても、スープにコクが出ておいしくなり、カルシウムをとることができます。



1人あたり71 kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
ベーコン	40 g	①ベーコンは短冊切り、にんじん・だいこんはいちょう切り、白ねぎは小口切り、はくさいは短冊切り、しめじは食べやすい大きさに切る。 ②鍋でベーコンを炒め、ベーコンから出た油で①の野菜を炒め、塩・こしょうをふる。 ③水を加えて煮て、野菜が柔らかく煮えたら、コンソメとしょうゆで味つける。 ④たまごを割って溶きほぐし、パン粉を混ぜ合わせる。 ⑤煮立った汁に、④を流し入れ、ふわっと浮き上がったらできあがり。
にんじん	40 g	
白ねぎ	40 g	
だいこん	100 g	
はくさい	100 g	
ぶなしめじ	40 g	
パン粉	10 g	①ベーコンは短冊切り、にんじん・だいこんはいちょう切り、白ねぎは小口切り、はくさいは短冊切り、しめじは食べやすい大きさに切る。 ②鍋でベーコンを炒め、ベーコンから出た油で①の野菜を炒め、塩・こしょうをふる。 ③水を加えて煮て、野菜が柔らかく煮えたら、コンソメとしょうゆで味つける。 ④たまごを割って溶きほぐし、パン粉を混ぜ合わせる。 ⑤煮立った汁に、④を流し入れ、ふわっと浮き上がったらできあがり。
たまご	60 g	
コンソメ	5 g	
濃口しょうゆ	小さじ 1/2	
食塩	小さじ 1/5	
こしょう	少々	
水	600 ml	

豆腐のうま煮



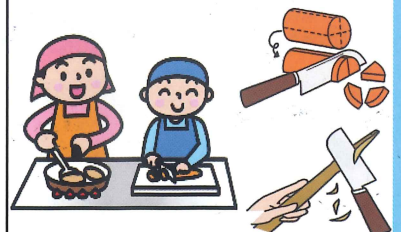
使用した
地場産物

牛肉 豆腐
たまねぎ 白ねぎ
こんにゃく

ポイント

食材の基本的な切り方や下処理の練習にお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

すき焼き風の味付けなので、なす焼きのこなどの苦手な食材を入れても良いですね。



1人あたり175 kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
牛肉スライス	150 g	①牛肉は食べやすい大きさに切り、酒を振っておく。 ②生姜はみじん切り、たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、白ねぎは斜め切り、焼き豆腐は角切り、さやいんげんは食べやすい長さに切る。ごぼうはさがきにし、水につけてあく抜きをする。こんにゃくは、下ゆでをしておく。 ③鍋にサラダ油をひき、牛肉と生姜を炒める。火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃくも順に炒める。 ④☆を加えてひと混ぜしたあと、白ねぎと焼き豆腐を加え、ふたをして煮込む。 ⑤最後にさやいんげんを加えて一煮立ちしたら完成。
生姜	1 片	
たまねぎ	150 g	
にんじん	50 g	
ごぼう	30 g	
突きこんにゃく	100 g	
白ねぎ	60 g	
焼き豆腐	300 g	
さやいんげん	30 g	
サラダ油	少々	
酒	小さじ 1	
☆ 砂糖	大さじ 2	
濃口しょうゆ	大さじ 2強	
水	80 ml	