

トマトとレタスのスープ



使用した
地場産物

たまねぎ
トマト レタス
ぶなしめじ

ポイント

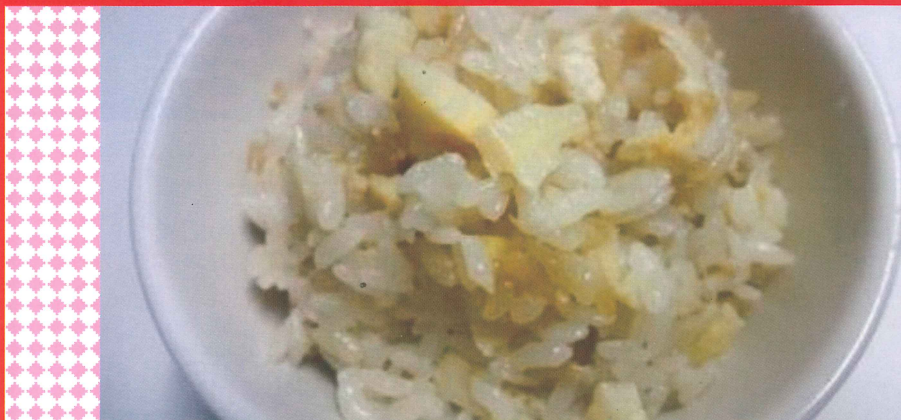
手軽に簡単に作れるスープです。レタスは火が通りやすいので、最後にサッと入れるのがポイントです。
トマトのうまみと酸味が食欲をそそるスープです。



1人あたり46kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
ベーコン	50 g	①ベーコン短冊切り、たまねぎは薄切り、ぶなしめじは石突を切り落としてほぐす、トマトは一口大のさいの目切り、レタスは1cmに切る。
たまねぎ	60 g	
ぶなしめじ	50 g	
トマト	100 g	
レタス	80 g	②サラダ油で、ベーコン、たまねぎ、ぶなしめじを炒め、水を入れる。
コンソメスープの素	5 g	
薄口しょうゆ	10 g	③たまねぎに火が通ったらトマトを入れてコンソメと薄口しょうゆで味付けをする。
塩	1 g	
こしょう	少々	④最後にレタスを加えて、塩とこしょうで味を調える。
サラダ油	少々	
水	700 g	

たけのこごはん



使用した
地場産物

米
たけのこ
わらび

ポイント

だし用の昆布があるときは、5センチ角に切り、上にのせて炊くとうまみが増して、さらにおいしく仕上がります。

木の芽を刻んで炊きあがったごはんに入れて、季節の香りがいっそう高まります。

材料名	分量(3合分)	作り方
米	450 g	①米は洗っておく。
鶏ひき肉	70 g	
たけのこ水煮	100 g	②油揚げにお湯をかけて油抜きする。
わらび水煮	30 g	
油揚げ	20 g	③油揚げ、たけのこは短冊切り、わらびは2cmに切る。
薄口しょうゆ	大さじ 1	
酒	大さじ 1	④フライパンにごま油をひき、鶏ひき肉とたけのこを炒めて塩をふる。
塩	小さじ 1/2	
ごま油	小さじ 1	⑤炊飯釜に、洗った米、しょうゆ、酒を入れ、水を足して炊飯器の目盛りに合わせる。そこに④、油揚げ、わらびを混ぜて、ふたをして炊飯スイッチを押す。
		⑥炊きあがったら軽く混ぜる。



1人あたり295kcal