

# もずくのかき玉汁



使用した  
地場産物

たまねぎ 卵  
豆腐 にんじん  
干しいたけ  
白ねぎ

## ポイント

もずくはお汁に入れてもおいしくいただけます。

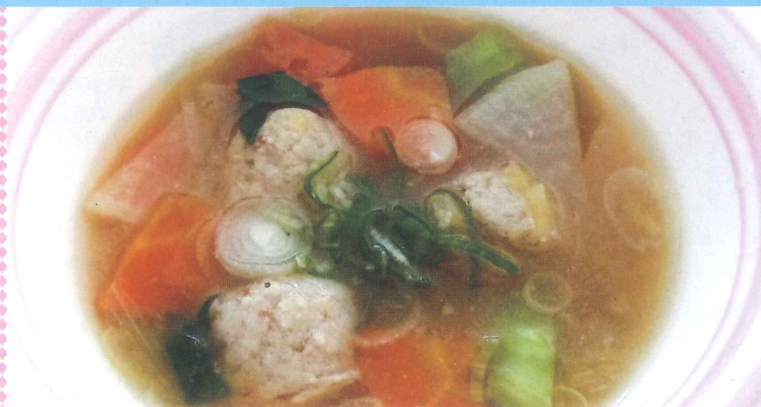
卵を入れる前に水溶きかたくり粉を加え、円を描くように流し入れ加熱することでふわっとしたかき玉汁になります。



材料名	分量(5人分)	作り方
にんじん	40 g	①かつおぶしでだしをとる。
たまねぎ	70 g	②にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、白ねぎは小口切りにする。干しいたけは湯でもどして干切りにする。(もどし汁をとっておく)豆腐はさいの目に切る。
白ねぎ	50 g	③鍋に①のだし汁と干しいたけのもどし汁をわかし、にんじん、たまねぎ、干しいたけを入れ、火が通ったら塩抜きもずく、豆腐を加える。
木綿豆腐	100 g	④食材に火が通ったら調味し、水溶きかたくり粉を加える。
塩抜きもずく	75 g	⑤溶き卵を全体にふわっと広がるように流し入れ、白ねぎを加える。
卵	2 個	
干しいたけ	2 個	
かつおぶし	10 g	
薄口しょうゆ	大さじ 1	
食塩	少々	
水(もどし汁を含む)	600 ml	
かたくり粉	小さじ 1	

1人あたり 81kcal

# あじ団子のみそスープ

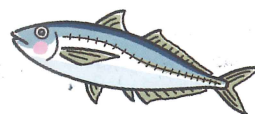


使用した  
地場産物

あじ団子  
だいこん  
にんじん  
白ねぎ みそ

## ポイント

和食にも中華料理にも合うスープですので、お好みの野菜や豆腐などを入れてアレンジすることができます。朝ごはんにもおすすめです。



材料名	分量(5人分)	作り方
だいこん	100 g	①だいこん、にんじんはいちょう切り、白ねぎは小口切り、チンゲン菜は2cmに切る。
にんじん	40 g	②鍋に湯をわかし、だいこん、にんじん、あじ団子の順に入れて煮る。
あじ団子	100 g	③野菜に火が通ったら、調味し、チンゲン菜、白ねぎを入れる。
チンゲン菜	80 g	④最後にごま油を入れ、仕上げる。
白ねぎ	40 g	
中華スープの素	小さじ 1	
みそ	25 g	
水	700 ml	
ごま油	少々	

1人あたり 55kcal