



# いもの子汁



## ◆材料

鶏肉	100g
里いも	150g
こんにゃく	50g
にんじん	50g
ごぼう	50g
豆腐	100g
しめじ	1/2株
ねぎ	2本
煮干し	10g
みそ	適量

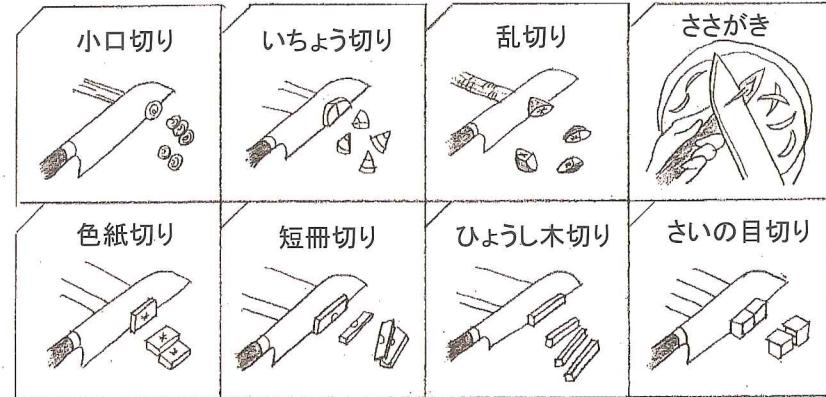
2011(平成23)年  
第4回地産地消等  
メニューコンテスト  
**近畿農政局長賞**  
受賞



## 素材の切り方

## ◆つくり方

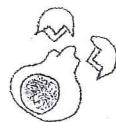
- 煮干しでだしをとる。
- 鶏肉は小さく切る。里いも・にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。こんにゃくは細く切り、塩もみをする。しめじは小房に分けておく。豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
- ①のだしを煮立てて、鶏肉・こんにゃく・ごぼう・にんじん・しめじ・豆腐の順に入れ、みそを入れる。
- ねぎを散らす。



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
129kcal	8.4g	5.4g	65mg	1.3mg	111µgRE	0.09mg	0.15mg	6mg	3.4g	1.5g



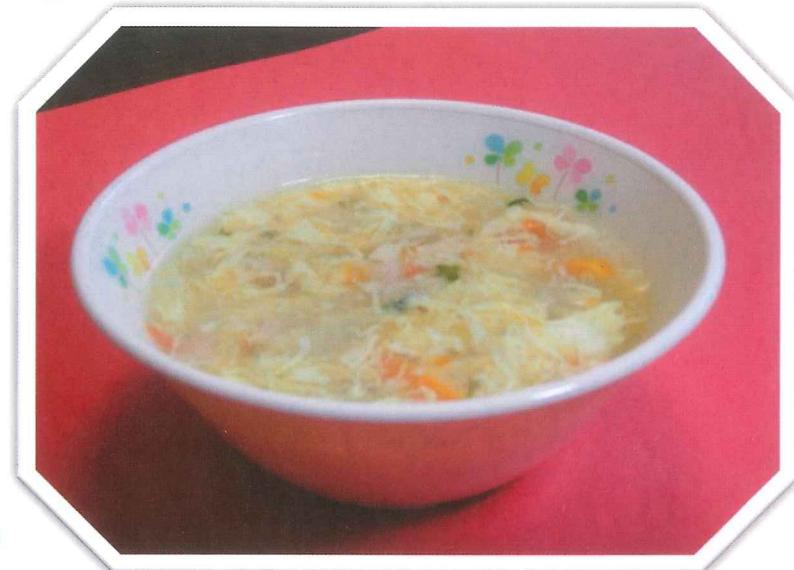
## トマトと卵のスープ



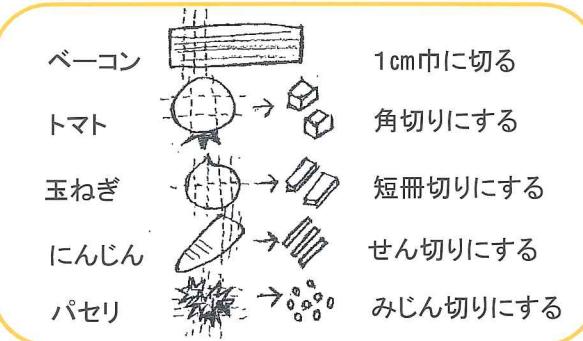
### ◆材料

トマト	100g
玉ねぎ	150g
ベーコン	30g
にんじん	30g
卵	2コ
パセリ	少々
チキンスープ	
水	4カップ
チキンスープの素	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
かたくり粉	小さじ1と1/2
水	大さじ1

『トマトが赤くなると医者が青くなる』という西洋のことわざがありますが、トマトを食べていれば病気にからないという意味です。



### ◆つくり方



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
97kcal	5.3g	5.9g	29mg	0.8mg	113µgRE	0.08mg	0.16mg	10mg	1.1g	1.0g

# むらくも汁

## ◆材料

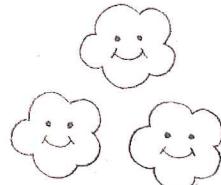
豆腐	200g
卵	2コ
ほうれん草	50g
にんじん	40g
だし昆布	3g
かつお節	10g
A [うすくちしょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
かたくり粉	大さじ1/2



## ◆つくり方

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
- ② にんじんはせん切り、ほうれん草は1.5cm～2cmに切り、ゆでる。豆腐はさいの目切りにする。
- ③ だしを煮立て、にんじん・Aを入れる。
- ④ 豆腐を入れ、水溶きかたくり粉を入れてよく混ぜ、溶き卵を流し入れ、ほうれん草を散らす。

むらくも汁とは?  
かき卵を空にたなびく雲に  
見立てています。



## ワンポイントアドバイス

- 溶き卵を流し入れる前に水溶きかたくり粉を入れると、きれいに仕上がります。
- 中～弱火ぐらいで表面がクツクツというくらいで1分以上火を通してあげると、冷蔵庫に入れて冷たくしても、とろみを持続させられます。



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
93kcal	7.5g	5.2g	85mg	1.3mg	163μgRE	0.07mg	0.18mg	5mg	0.8g	0.9g