



レシピ紹介 「ふわふわ卵スープ」

【材料（4人分）】

- ・鶏肉・・・80g
- ・卵・・・2個
- ・粉チーズ・・・小さじ2
- ・パン粉・・・大さじ2
- ・にんじん・・・60g
- ・玉ねぎ・・・120g
- ・じゃがいも・・・100g
- ・ほうれん草・・・80g
- ・薄口しょうゆ・・・大さじ1
- ・塩・・・少々
- ・こしょう・・・少々
- ・鶏がらスープ・・・500cc
(なければ水+コンソメ)

朝食に
どうぞ!

【作り方】

- ① にんじん、じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ほうれん草はゆでて、3~4cm長さに切る。
- ② 鶏肉はこま切れにする。
- ③ 卵はほぐして、粉チーズとパン粉を混ぜておく。
- ④ スープで鶏肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを煮て、材料が煮えたら調味する。(卵の粉チーズから塩けが出るので、味付けは控えめがよい。)
- ⑤ スープを沸騰させ、かきたま汁の要領で③を入れ、火を通す。
- ⑥ ほうれん草を加えて仕上げる。



レシピ紹介
「りんごきんとん」

【材料（4人分）】

- ・ さつまいも…正味240g
- ・ 砂糖…大さじ1・1/2
- ・ 塩…少々
- ・ バター…12g
- ・ りんご缶…80g
- ・ りんご缶汁…50cc
(パイン缶でもよい)

【作り方】

- ① さつまいもはいちょう切りにする。
- ② りんご缶又はパイン缶は、食べやすい大きさに切る。
- ③ さつまいもと同量程度の水を沸かし、①を入れてゆでる。
- ④ さつまいもがやわらかくなったら、1/3～1/2量の湯を捨て、砂糖、塩、バターを入れ、混ぜながらいもをつぶす。
- ⑤ ②を汁ごと加え、加熱しながら、程よいかたさになるまで練る。