

① かきたまみそ汁



ひとくちメモ

汁が沸騰したら、へらでかき回したところにたまごを静かに流し入れます。すぐにかき回さず、周りが固まりはじめたら静かに回すと、汁がにごらずきれいに仕上がります。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
鶏ひき肉	8 g	エネルギー	89kcal
にんじん	10 g	タンパク質	8.2g
たまねぎ	30 g	脂質	3.2g
ほうれんそう	15 g	カルシウム	53mg
たまご	1/2個	鉄	1.2mg
みそ	7 g	食塩	1.6g
しょうゆ	2 g		
でん粉	0.8 g		
だし昆布	0.7 g	水	100 g

作り方

- ①たまごは割りほぐしておきます。にんじんはちょう切り、たまねぎは薄切り、ほうれんそうは3cmくらいの幅に切ります。
- ②鍋にだし昆布と水を入れ火にかけ、材料を入れて煮ます。
- ③調味料を入れて味を整え、水溶きでん粉でとろみをつけたら最後にたまごを流し入れます。

② たぬき汁



ひとくちメモ

たぬき汁は精進料理の1つで、こんにゃくを入れた汁物をいいます。古くはたぬきの肉を入れた汁でしたが、肉が食べられないお坊さん達が、肉の代わりにこんにゃくをちぎって入れたのが始まりといわれています。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
こんにゃく	15 g	エネルギー	58kcal
にんじん	8 g	タンパク質	4.2g
油揚げ	5 g	脂質	2g
さつま揚げ	8 g	カルシウム	30mg
おろししょうが	1 g	鉄	0.5mg
ねぎ	15 g	食塩	1.3g
しょうゆ	5 g		
清酒	1.5 g	でん粉	1.5 g
かつお節	1.5 g	水	100 g

作り方

- ①こんにゃく、油あげ、さつま揚げは短冊切り、にんじんはちょう切り、ねぎは斜めに切ります。
- ②鍋にだし昆布と水を入れ火にかけ、こんにゃくを入れます。他の材料を入れて調味料を入れて味を整え、水溶きでん粉でとろみをつけます。
- ③最後にしょうがとねぎを入れます。

③ 八杯汁



ひとくちメモ

「八杯汁」はいわき市の郷土料理です。「おいしくて八杯も食べられる」というところから、この名前がついたと言われています。

さといもは、大きくなりすぎないように形をそろえて切ると、食べやすくなります。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
ごぼう	5 g	エネルギー	81kcal
にんじん	10 g	タンパク質	4.9g
干し椎茸スライス	1 g	脂質	2.3g
だいこん・こんにゃく	各15 g	カルシウム	71mg
さといも	30 g	鉄	0.9mg
生揚げ	20 g	食塩	1.2g
ねぎ	5 g		
しょうゆ	6 g	だし昆布	0.5 g
でん粉	2 g	かつお節	1.5 g
清酒	1 g	水	100g

作り方

①しいたけは水でもどします。こんにゃくは短冊切りにして下ゆでします。生揚げも短冊切りにして、油抜きします。ごぼうは薄切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、さといもは一口大、ねぎは輪切りにします。

②材料を入れ調味料で味を整えます。

③水溶きでん粉でとろみをつけ、ねぎを入れます。

④ たまごのふわふわスープ



ひとくちメモ

彩りにほうれんそうを使用しましたが、他の野菜やわかめに変えてもおいしくいただけます。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
たまご	15 g	エネルギー	63kcal
パン粉	3 g	タンパク質	3.4g
にんじん	5 g	脂質	2.0g
たまねぎ	35 g	カルシウム	25mg
とうふ	10 g	鉄	0.7mg
ほうれんそう	10 g	食塩	0.9g
しょうゆ	1 g		
コンソメ	0.7 g	こしょう	0.01 g
塩	0.5 g	水	100g

作り方

①たまごをといてパン粉を入れて混ぜます。

②にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、ほうれんそうは3cmの長さに切り、下ゆでします。とうふはさいの目に切ります。

③鍋に材料と水を入れて、煮ます。

④調味料で味をととので、①を回し入れます。