

のっぺい汁

豊岡市 健康増進課



材料 2人分

大根	3 cm程度	だし汁	300cc
にんじん	1/4 本	しょうゆ	大さじ 1
ごぼう	1/8 本	片栗粉	小さじ 1
こんにゃく	30g		
油揚げ	1 枚		
里いも	100g		
鶏肉	100g		

作り方

1. 大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきにする。里いも、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
2. こんにゃくは薄切りにし、下茹でして、あく抜きをする。
3. 油揚げは油抜きをし、1cm幅の短冊切りにする。
4. だし汁に1・2・3を入れて煮る。
5. 沸騰したらしょうゆを加えてさらに煮る。
6. 具が煮えたら、水溶き片栗粉を回し入れて仕上げる。

豊岡のおいしい秋といえば…「豊岡ぶどう」

農薬や化学肥料の使用を抑え、人と環境にやさしい安全・安心なぶどうとして、「ひょうご安心ブランド」、「コウノリの舞」の認証を受けています。

昼夜の寒暖差を活かして甘みを増していきます。

安心・安全で甘みの強い豊岡ぶどうをぜひご賞味ください。



とろみがあり、寒い時期にぴったりの汁物です
鶏肉の代わりにちくわを入れてもおいしいです

栄養価 (1人分)

エネルギー172Kcal たんぱく質15.6g 脂質7.3g カルシウム96mg 塩分相当量1.6g