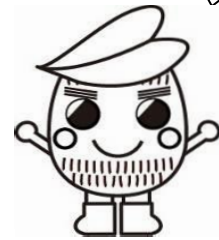


【生姜入りかきたま汁】



寒い冬を元気に乗り切るために、
五泉北中学校の生徒が考案した、
体が温まる一品です。



お好みで生姜の分量を加減してくだ
さい。生姜が好きな人は、たっぷり入
れると、風味が楽しめます。

材料（約4人分）

- だいこん 80g ⇒ ちょう切り
- にんじん 30g ⇒ ちょう切り
- えのきたけ 1/2個～1個 ⇒ 長さを半分に切る
- 長ねぎ 中1/3本 ⇒ 小口切り
- 小松菜 1株 ⇒ 2cm切り
- 豆腐 1/3～1/4丁 ⇒ さいの目切り
- 根生姜 1/2かけ ⇒ せん切り
- 溶き卵 2個分（酒大さじ1を加える）

- だし汁（煮干し）3カップ
- みそ 大さじ2

※大量調理用です。ご家庭では分量を
加減しながら作ってください。

作り方

- ① だし汁にだいこん、にんじん、えのきたけを入れて煮る。
- ② 具材が煮えたら、豆腐と小松菜、長ねぎを加える。
- ③ 生姜とみそを加え、味をととのえる。
- ④ 鍋の火加減をやや強め、溶き卵を流し入れてできあがり。