

## 白菜とベーコンのホワイトスープ

長坂町



町でとれた白菜や夏に冷凍保存したとうもろこしを利用。

好みでベーコンの代わりにツナ缶でも美味しい。

### 栄養価

【1人分】	
エネルギー	142 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	8.1 g
塩分	1.2 g

### 材料 4人分

白菜	200 g
ベーコン	50 g
粒もろこし	100 g
（水	300 cc
チキンブイヨン	1個
牛乳	2カップ
塩	小さじ1/2
バター	10 g
胡椒	少々
パセリ	少々

### 作り方

- 白菜は縦半分に切り、1cm幅に切る。ベーコンも1cm幅に切る。
- 鍋にバターを入れて溶けたら、ベーコンを炒め、水・チキンブイヨンを加える。
- ブイヨンが溶けたら、白菜・粒もろこし・牛乳を加える。再び煮立てて火を弱め、白菜がしんなりするまで煮て、塩、胡椒で味を整え器に盛り、みじん切りパセリを散らす。

## ごはんのおやき

白州町



残りご飯が利用でき、おやつに最適である。

チーズなどを入れて洋風にもできる。中に入れる具はあまり大きくない方がよい。(大きすぎるとまとまらなくなってしまう)

### 栄養価

【1人分】	
エネルギー	324 kcal
たんぱく質	7.7 g
脂質	3.1 g
塩分	0.8 g

### 材料 4人分 (12枚分)

残りご飯	茶碗3杯分
葱	1/2本
人参	1/4本
卵	1個
小麦粉	大さじ3
鰹節	1パック(5g)
醤油	大さじ2
サラダ油	少量

### 作り方

- 残りご飯は電子レンジ等で少し温めておく。葱は小口切り、人参はすりおろしておく。
- ボウルにご飯・葱・人参・卵を入れ、よく混ぜる。さらに、小麦粉・かつお節・醤油を加えて混ぜる。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を大きめのスプーンに1杯ずつ落として、フライ返しで軽く押さえながら、両面をきつね色に焼く。

## 完熟トマトのスープ

高根町



野菜ジュースは市販のものを使っても良い。

### 栄養価

【1人分】	
エネルギー	153 kcal
たんぱく質	3 g
脂質	6.7 g
塩分	1.4 g

### 材料 4人分

完熟トマト	大2個(400g)
野菜ジュース	2カップ
（水	1/2カップ
チキンブイヨン	1・1/3個
胡椒	少々
サラダ油	大さじ2

### 作り方

- トマトは湯むきして種を取り、ざく切りにする。
- 水1/2カップとチキンブイヨンを鍋に入れ、火にかけてスープを作る。
- ミキサーにトマト300g・野菜ジュース・スープ・胡椒・サラダ油を入れ、10秒ほど混ぜ合わせる。
- 密閉容器に③をいれて、冷蔵庫で冷やす。冷えたら器に盛り、残りのトマト100gを散らす。

## そば粉入りお菓子

大泉村



そば粉を使用することで、変わった味が楽しめる。乳製品やそば粉を使い、糖分は少なめにしているのでおやつに良い。

### 栄養価

【1人分】	
エネルギー	262 kcal
たんぱく質	8.4 g
脂質	2.4 g
鉄分	1.1 mg

### 材料 4人分

そば粉	100 g
小麦粉	100 g
ぬるま湯	100 cc
（ベーキングパウダー	小さじ2
スキムミルク	30 g
A 砂糖	40 g
塩	少々
煎りごま	大さじ1
揚げ油	適宜

### 作り方

- そば粉と小麦粉をふるいにかけて、よく混ぜる。
- ①にAとぬるま湯を入れ、よく混ぜ耳たぶくらいの柔らかさになるように練る。麺棒で3mm程度の厚さに延ばし、3cm・5cmの長方形に切る。
- 長方形の真中に包丁で筋目を入れ、一方の端をそのに入れねじったものを、サラダ油で揚げる。