

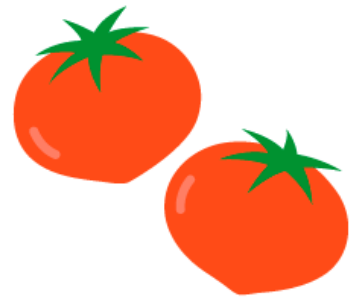
○高知野菜たっぷりスープ

材料（4人分）

なす	2個
みょうが	2個
ピーマン	1個
きゅうり	1本
トマト	2個
玉ねぎ	1/2個
オクラ	4本
生姜絞り汁	小さじ2
ベーコン	60g
オリーブ油	小さじ2
固形スープ	2個
塩	小さじ1
こしょう	少々

作り方

- ①なすはへたを取り、全体の皮をむき、1.5 cm角に切り、水にさらす。
- ②ピーマン、きゅうり、玉ねぎも1.5 cm角に、みょうがは千切り、オクラは食べやすい大きさに切る。
- ③トマトは湯むきをして、1.5 cm角に切る。
- ④鍋にオリーブ油を入れ熱し、ベーコンを炒め、香りがでたら、玉ねぎを入れて炒める。
- ⑤次に、ピーマン、なす、きゅうり、みょうがを加え、さっと炒め合わせる。
- ⑥水4カップを注ぎ、固形スープを入れ、煮立ったら弱火にして5分ほど煮る。
- ⑦トマト、オクラを入れ、塩、こしょうで味を整え、ひと煮立ちしたら火を止めて、しょうが汁を加える。



○ミネストローネ

材料（4人分）

ベーコン	20g
玉ねぎ	80g
人参	60g
トマト	80g
セロリ	20g
スパゲッティ	12g
油	小さじ2
水	3と3/5カップ
スープの素	小さじ1
塩	小さじ1/3
パセリ	少々

作り方

- ①ベーコンは1 cm幅に切る。玉ねぎ、人参、セロリは7 mm角に切る。
- ②トマトは種を取って1 cm角に切る。
- ③鍋に油を熱し、①を炒めて水、スープの素を加える。
- ④煮立ったらあくを取り、②を入れ、4～5分煮て3 cm長さに折ったスパゲッティを加えて煮る。塩味を調べ、パセリを散らす。

○みぞれ汁

材料（4人分）

絹ごし豆腐	2/5丁
大根	200g
あさつき	20g
だし汁	2 1/2カップ
塩	小さじ1/2
醤油	小さじ2/3
片栗粉	小さじ1 1/3
生姜（おろし）	少々

作り方

- ①豆腐は角切りにする。
- ②大根はすりおろし、水気を軽くきる。
- ③あさつきは小口切りにする。
- ④鍋にだし汁を入れて温め、醤油で調味し、①を入れる。②を加え、煮立ってきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤④を器に盛り、③、生姜を散らす。



○十市汁

材料（4人分）

しらす干し	20g
豆腐	200g
だし汁	4カップ
醤油	小さじ2
塩	少々
卵	2個
酒	大さじ1
ねぎ	10g

作り方

- ①豆腐はさいの目に、ねぎは小口に切る。しらす干しは、ザルに入れ、熱湯をかける。
- ②鍋にだし汁を沸かし、①のしらす干し、豆腐を入れてひと煮立ちさせ、醤油、塩で味を調える。
- ③卵に酒を入れてよくほぐし、②に流し入れ火を通す。火を止める直前にねぎを加える。

○豆乳みそ汁

材料（4人分）

玉ねぎ	1/2玉
レタス	80g
だし汁	2カップ
みそ	大さじ2
豆乳	1カップ

作り方

- ①玉ねぎは薄くスライスする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②鍋にだし汁、玉ねぎを入れて煮る。
- ③火が通ったらみそを溶き入れ、豆乳・レタスを加えてひと煮する。

○じゃがいものとろとろスープ

材料（4人分）

じゃがいも	160g
長ねぎ	60g
しめじ	80g
きぬさや	8枚
だし汁	520ml
塩	小さじ1/2

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、薄めのいちょう切りにする。ねぎは小口切り。しめじは石突を取り半分に切る。きぬさやはすじを取り斜め半分に切る。
- ②鍋にだし汁とじゃがいもを入れて火にかける。沸騰したらねぎとしめじを加え、じゃがいもが軟らかくなるまで7分ほど煮る。
- ③ヘラでじゃがいもを潰すようにして塩で調味する。きぬさやを加え、火を止める。

○和風きのこスープ

材料（4人分）

椎茸	80g
しめじ	80g
もやし	100g
だし汁	480cc
酒	小さじ2
醤油	小さじ2
塩	少々
生姜（すりおろし）	小さじ1
青ねぎ	20g

作り方

- ①椎茸は石づきを取り、5mm厚さに切る。しめじは石づきを取り子房に分ける。
- ②だし汁、酒、しょうゆを鍋に入れて火にかける。①を加え煮る。
- ③もやしを加え、少し煮る。塩で味を調える。
- ④最後に生姜を加え、小口切りにした青ねぎを散らす。

