



安来地区栄養士会の しょうが香るとろとろ白菜と みぞれの卵スープ



※1人分あたり

73
Kcal

塩分
1.1g

材料（3人分）

- ・ハクサイ 2枚（100g）
- ・ショウガ 1かけ（15g）
- ・ニンジン 20g
- ・シイタケ 2枚
- ・ダイコン 80g
- ・卵 1個
- ・水 400ml
- ・ゴマ油 小さじ2
- ・鶏がらスープの素 小さじ2と1/2
- A
 - ・片栗粉 小さじ2
 - ・水 小さじ2

【作り方】

- ① ハクサイは一口大のざく切り、ショウガはせん切り、ニンジン短冊切り、シイタケは薄切りにする。ダイコンはすりおろして軽く水気を切る。卵は溶いておく。
- ② 鍋にゴマ油、ショウガ、ニンジン、シイタケを入れ、弱火で炒める。ショウガの香りが立ってきたら、水を加えて沸騰させ、ハクサイ、鶏がらスープの素を加える。具材に火が通るまで煮る。
- ③ 大根おろしを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ Aの水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。溶き卵を細く回し入れ、卵がふんわりと固まったら大きくひと混ぜして、火を止める。

ちょっこし レシピ



▲レシピ考案：安来地区栄養士会の皆さん

◀野菜がたっぷり入って食べ応えがあります。毎日の野菜不足が気になる方にもおすすめです。

編集後記

▼Aードリルの導入により、一人一人に合った学びができるほか、教員の業務効率化や、保護者の教材費負担軽減などのメリットにもつながるそうです。子どもたちを支えるAの活用に期待が高まります。（た）

▼古代たたら復元操業を取材。見字開始前の早朝、暗かりに浮かぶ青い炎が神秘的でした。操業が進むと掛け声が響き、終盤にはふいご踏みも加わって、会場は熱気に包まれました。早朝との対照な表情も印象的でした。（山）

安来市の人口と世帯数

R8.9.30現在

人口合計

33,939人

（男：16,397人 女：17,542人）

世帯数

14,216世帯



安来新商品マルシェ

～みんなで育てる新特産品フェア～

安来産の農産物を活用した新たな商品を開発しました。地元農産物のおいしさや魅力をたくさんの方に知っていただく販売会を開催します。



▶日時

11月8日(日) 10時～13時

▶場所

道の駅あらエッサ

▶商品

安来産の農産物を使用した米ビール、リキュール、羊羹、クロワッサン、コッペパンなど

問 産業サポートネットやすぎ事務局
（定住産業課） Tel 23-3106



●広報紙にあなたの写真が載りましたら、差し上げますのでご連絡ください。

●自治会宛の発送等については、地域振興課（☎23-3067）までご連絡ください。