



●酸味の中華風スープ

栄養価/エネルギー 83kcal
(1人分) 塩分 1.0g



夏向きの
さっぱりとしたスープです。
お酢の新しい使い方です。

■材 料 (4人分)

- 干し椎茸.....1枚
- たけのこ.....30g
- にんじん.....30g
- 豆腐.....60g
- 緑豆春雨.....25g
- 生姜.....少々
- 水(椎茸の戻し汁も含め).....750cc
- 鶏がらスープの素.....大さじ1弱
- 卵.....1個
- 三つ葉.....1/4わ
- 酢.....小さじ2
- こしょう.....適宜
- 酒.....大さじ1/2
- A しょうゆ.....大さじ1/2
- 塩.....小さじ1/2
- 水溶き片栗粉.....小さじ1
- 片栗粉 水.....大さじ1

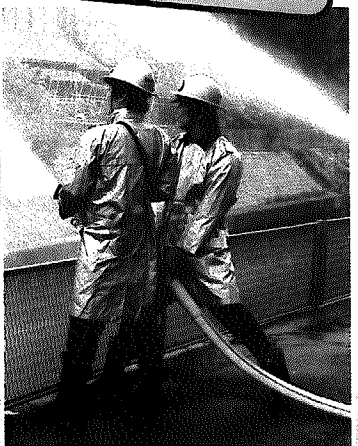
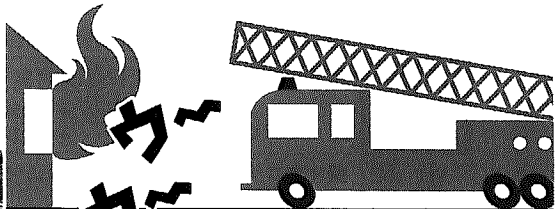
■作り方

- ①干し椎茸は戻して千切りにする。戻し汁はスープに使うのでとっておく。たけのこ、にんじんも3cm長さの千切りにする。生姜も極細い千切りにする。豆腐は太めの千切りにする。
- ②春雨は熱湯で戻し、冷水にとり、ザク切りにする。
- ③鍋に椎茸の戻し汁と水を加え、スープの素を入れて煮立てる。千切りの野菜を加えやわらかくなったらAで調味する。
- ④③に春雨と豆腐を加え、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけてから溶き卵を回し入れる。
- ⑤刻んだ三つ葉を散らし、酢とこしょうを入れ火を止める。

*****ワンポイント*****

春雨にはじゃがいもでんぷんを使用したものと、緑豆春雨と2種類ありますが、今回のようなスープには緑豆春雨が向いています。時間が経過してもものびずに、おいしくいただけます。お酢のすっぱさが苦手な方もびっくりのさっぱり爽やかなスープです。

→〔岩室村食生活改善推進委員Cグループ〕
大平八千代さん 竹内幸子さん 近藤福子さん
竹内トシさん 岡崎栄子さん



岩室村消防定期総合演習が 開催されました

瞬時に私たちの生命や財産を奪ってしまう恐ろしい火災から、私たちの生活を守るため先月16日、「岩室村消防定期総合演習」が岩室村役場駐車場を会場に行われました。当日は開会式の後、消防団員と消防署員の通常点検(人員姿勢・服装の点検)や機械器具の点検、ポンプ操法競技会などが行われました。ポンプ操法競技会では、村内各分団の代表チームが日頃の訓練成果を披露し、結果第2分団が優勝しました。その後、会場を岩室温泉街に移して分列行進、放水訓練を行いました。参加された皆さん、本当にご苦労さまでした。これからも、村の安全のためにがんばって下さい。

