

宮城県産「藻塩」使用...

元気になる “藻塩のスープ”

【材料2人分】

人参(小)	1/4	鶏ササミ	60g
ズッキーニ	3cm	酒	大さじ1
長いも	10cm	A 塩	少々
トマト	1/2	おろし生姜	少々
長ねぎ	10cm	B<調味料>	
えのき茸・シメジ	各半袋	藻塩	5g
サラダオイル	少々	酒・醤油	小さじ1
水	400cc	コショウ	適量
卵	2個		

1人分 栄養量	●エネルギー 165kcal	●脂質 1.7g
	●たんぱく質 12.1g	●塩分 1.5g



★ここがポイント
鶏ササミは酒蒸しにするこ
とで旨味が増します。



3 人参とズッキーニはイチヨウ
切り、長いもとトマトは皮を
剥きサイコロ切り、長ねぎは
斜め切り、えのき茸は5cmの
長さに、シメジは適当な大き
さにバラします。鶏ササミは
一口大に切りAを振りかけ酒
蒸しにします。



★ここがポイント
3 が煮えたらBの調味料で
味を調えます。最後に卵を
溶き、鍋の端に沿わせて流し
入れれば完成です。



4 ★ここがポイント
ズッキーニの代わりにオクラ
やナスでもOK!



ご購入は 合同会社 顔晴れ塩電

〒985-0016 宮城県塩釜市港町二丁目15-9
TEL・FAX 022-367-6539

宮城県「顔晴れ塩電(塩電の藻塩)80g」
抽選で5名様にプレゼント

応募方法:本誌差込みのハ
ガキが官製ハガキにご住所・
電話番号・お名前・「藻塩希
望」とご記入の上、下記ま
でお送りください。

※当選発表は2011年12月発刊予定「Hot
ひといき」Vol.27に掲載いたします。
(当選者の方には直接ご連絡いたします。)

鶴岡ガス(株)「Hotひといき」編集部
〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22

応募メ切:平成23年10月10日必着