

宮城県産「藻塩」使用…

# 元気が出る “藻塩のスープ”

## 【材料2人分】

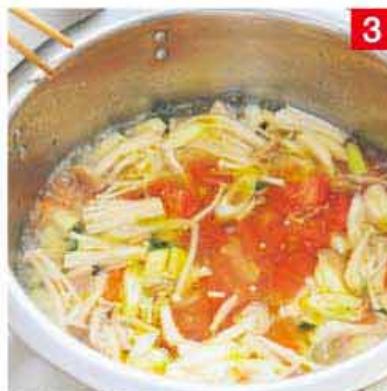
人参(小) .....	1/4	鶏ササミ .....	60g
ズッキーニ .....	3cm	酒 .....	大さじ1
長いも .....	10cm	A 塩 .....	少々
トマト .....	1/2	おろし生姜 .....	少々
長ねぎ .....	10cm	B(調味料)	
えのき茸・シメジ .....	各半袋	藻塩 .....	5g
サラダオイル .....	少々	酒・醤油 .....	小さじ1
水 .....	400cc	コショウ .....	適量
卵 .....	2個		

1人分  
栄養量

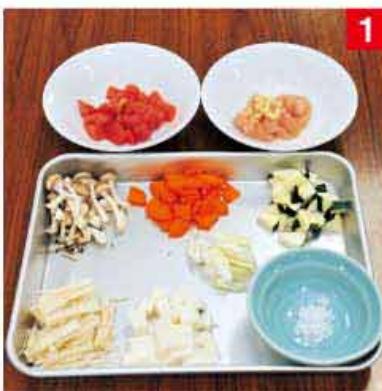
- エネルギー 165kcal
- たんぱく質 12.1g
- 脂 質 1.7g
- 塩 分 1.5g



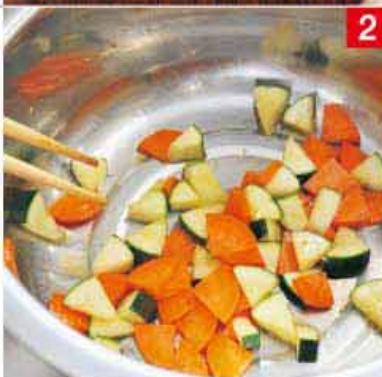
★ここがポイント  
鶏ササミは酒蒸しにするこ  
とで旨味が増します。  
人参とズッキーニはイチョウ  
軟らかくなるまで煮ます。そ  
の後、酒蒸しにした鶏ササミ  
と切つておいた野菜をきのこ  
を入れかき混ぜながら煮ます。



人参とズッキーニはイチョウ  
軟らかくなるまで煮ます。そ  
の後、酒蒸しにした鶏ササミ  
と切つておいた野菜をきのこ  
を入れかき混ぜながら煮ます。  
斜め切り、えのき茸は5㌢の  
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  
ズッキーニの代わりにオクラ  
やナスでもOK!  
適当な大きさの鍋に人参と  
ズッキーニを入れ、少量のサ  
ラダオイルで軽く炒めます。



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。

ご購入は 合同会社 顔晴れ塩竈

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

宮城県「顔晴れ塩竈(塩竈の藻塩)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か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。

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

応募〆切:平成23年10月10日必着

\*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。)