



# 第72回

晩秋の冷気が肌に心地よく感じられるようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

～さつまいもとチキンのスープ～

＜材料（4杯分）＞

- ①
- ・さつまいも … 中1本
  - ・鶏もも肉 … 200g
  - ・玉ねぎ … 中1本
  - ・ブロッコリー … 1/2株（下ゆで）
- ②
- ・固形コンソメ … 2個
  - ・水 … 800ml
  - ・塩こしょう … 少々

＜作り方＞

- ① 材料は食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に水と①②を入れ加熱する
- ③ 具材に火が通ったら、下ゆでしておいたブロッコリーを入れ、塩こしょうで味を整えたら完成！

※残ったスープでもう一品！ ～さつまいもの洋風茶わん蒸し～

＜材料（2人分）＞

- ・スープ … 適量
- ・溶き卵 … 1個

＜作り方＞

- ① 残ったスープは具とスープに分けておく
- ② ①のスープに溶き卵を加え、よく混ぜ合わせる
- ③ 耐熱の器に①の具を入れ、②を注ぎ、ふんわりとラップをかけて 電子レンジで加熱する。

※溶き卵とスープは 1:3 が目安です。

溶き卵 50gの場合、  
スープは 150ml になります。

↳加熱時間は600Wで2分40秒が目安です。（2個の場合）  
電子レンジによって変わってくるため、  
様子を見ながら加熱してください！

④ 卵液が固まったら、完成！

寒い日が続き、冬を感じる事が多くなりましたね。

年末まであと少し。寒さに忙しさも加わるこの時期ですので、体調など崩さぬよう、ご自愛ください。



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

## 乗富材木店

TEL : 0944-74-1000

H P : <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当：乗富・新開・金納



NORITOMI