

旬の野菜
を使った

おすすめレシピ

長いものフワフワスープ

材料(4人分) 222kcal(1人分)

長いも	200g	(きのこスープ)	
卵白	1個分	椎茸	2〜3枚
片栗粉	大さじ2	えのき	1/2束
塩	小さじ1/2	ベーコン	2枚
パセリみじん	少々	水	4.5カップ
(タルトン)		固形スープの素	1個
パン	2枚	塩	小さじ1/2
バター	大さじ1	酒	小さじ1
サラダ油	大さじ2		



調理時間
15分

調理例(長いものフワフワスープ)



85

産直 産直

長いも

300g.....185円

細かい粒子の土に堆肥などを加えて土づくりをして栽培。色白でさりとてほんのり甘みがあります。

エーエフカキヤ(新潟県・新潟県産、新潟県産生協共同産物)

作り方

- ①長いものはビニール袋に入れて、すりこぎ棒で叩きつぶす。卵白は泡立て、その中に長いも・片栗粉・塩・パセリのみじんを入れ混ぜておく。パンを5mm角に切り、バターとサラダ油で炒めタルトンを作る。
- ②椎茸は石づきを取りせん切り、えのきは根元を落とし2等分に切り、ベーコンはせん切りにする。鍋に水を入れ火にかけて、きのこ・ベーコン・スープの素を入れ、火が通ったら塩と酒で味を整える。
- ③②を煮立たせ、①にタルトンを入れ②に流し入れる。ふわっと盛り上がりきたら器に盛り付ける。(一人分ずつ①を入れていく。)

(レシピ監修・制作)
新潟調理師専門学校
吉田育子

(レシピ提供)
親会生協生産者協議会

