



へらしお前 (1人分)

エネルギー 82kcal
食塩相当量 2.0g

へらしお後

(1人分)
エネルギー 90kcal
食塩相当量 1.3g

マイナス
0.7g

トロン汁

川南町内の生産農家が豚肉や野菜、牛乳を持ち寄って考案された料理です。川南町の地名トロントロンから名付けられ、地域おこしに欠かせない一品となっています。



材料 (2人分)

へらしお前

人参	15g
かぼちゃ	50g
ズッキーニ	24g
にら	8g
ベーコン	1枚
油揚げ	1/4枚
こんにゃく	20g
豆腐	1/8丁
小ねぎ	1本
いりこ	5g
水	240cc
みそ	大さじ1
牛乳	16cc
鶏がらスープの素	小さじ1・1/3

へらしお後

人参	15g
かぼちゃ	50g
里芋	40g
白菜	25g
ベーコン	1枚
油揚げ	1/4枚
こんにゃく	20g
豆腐	1/8丁
小ねぎ	1本
いりこ	5g
水	240cc
みそ	大さじ1弱
牛乳	20cc
鶏がらスープの素	小さじ1/2

作り方

- 1 いりこでだしをとる。
- 2 人参はいちょう切り、かぼちゃ、里芋、白菜は1口大に切る。
- 3 ベーコンは細切り、油揚げ、こんにゃくは1cmの短冊切り、豆腐は1cm角に切る。
- 4 ①が沸騰したら、ベーコン、かぼちゃ、里芋、人参を加えある程度火を通す。
- 5 白菜、油揚げ、こんにゃくを加え、全体に火が通ったら豆腐を加える。
- 6 味を見ながらみそを溶かし、牛乳、鶏がらスープの素で味を調える。
- 7 小口切りにした小ねぎを盛り付ける。

へらしおポイント

具だくさんにアレンジすることで、食材からのうま味が増します。みそや鶏がらスープの素を減らしても美味しく召し上がっていただくことができます。

