

料理名	げんき やまといもの元気モリモリスープ	
材料名	数量(4人分)	作り方
○やまといも	120g	① にんじんを千切りにして、中火で7分煮る。 ② その間に、こまつなとえのきたけを一口サイズに切る。とうふはさいの目切りにする。 ③ やまといもの皮をむき、ボールにすりおろし、鶏卵を割入れ、混ぜ合わせる。 ④ ①にこまつなとえのきたけを入れ、火が通ったら、だしのもととしょうゆを入れる。なべがフツフツしてきたら、③を入れ、もう一煮立ちさせる。鶏卵とやまといもに火が通ったら火を止め完成。  ※お好みで、塩分など調整して下さい。
○こまつな	2枚	
にんじん小	1/2本	
えのきたけ	1/2束	
とうふ	150g	
鶏卵	1個	
だしのもと	8g	
しょうゆ	大さじ2	
水	1L	
		備考 <出来上がりがイメージ・使用したかながわ産食材について>
		母から受け継いだレシピでいつもは、ながいもで作っていますが、かながわ産のやまといもを使用して作ってみました。



○かながわ産食材です。