



ほっと感じる 自然の滋味
大豆の
 呉汁雑炊
 心も体も温まる優しい味わいです。

Recipe

【協力】カノウユミコ鳥取クッキングサロン
<http://yumiko-kano.com/>



素材について

「畑の肉」と称されるほどタンパク質が豊富な大豆。大粒が特徴の「三朝神倉大豆」は、三朝町で栽培が振興されており、水煮、納豆、豆腐などの加工品として販売されています。



【材料】(2人分)

1人分 234kcal 塩分 1.9g

- 昆布だし汁……………1カップ ニンジン…………… 30g
- ご飯……………茶わん1杯分(約150g) シメジ…………… 30g
- 大根…………… 30g 青ネギ…………… 1本

(A) ゆで大豆…… 100g 昆布だし汁……1カップ 塩……小さじ1/2

【作り方】

- ①大根とニンジンは薄くいちょう切りにし、シメジは小房に分ける。
- ②鍋に昆布だし汁と①を入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ③(A)をミキサーまたはフードプロセッサーにかけて、滑らかにする。
- ④②の鍋に③とご飯を加えてひと煮たちさせ、4cmの長さに切った青ネギを散らす。

4月号から農作物をおいしく食べてもらえるレシピを掲載中。

とっとり 県政だより 10
 2019(令和元年)10月号
 編集発行/鳥取県広報課 〒680-8570 鳥取市東町1丁目220
 [電話]0857(26)7840 [ファックス]0857(26)8122
 [Eメール]kouhou@pref.tottori.lg.jp

TOTTORI 2020

鳥取県民手帳

ディテールにこだわった個性派揃いの6色展開。

黒

黄

紅

藍

数量限定版
オレンジ

数量限定版
ベージュ

県内の書店・コンビニ(ローソン、セブンイレブン)・イマコレ!にて

10/5(土)発売 定価: 通常版 700円+税 / 数量限定版(総柄) 800円+税

発行 今井印刷株式会社 TEL.0859-28-5551
 〒683-0103 米子市富益町8

鳥取看護大学
Tottori College of Nursing

HPで最新の情報をチェック!

●社会人入学試験(1期・2期)に専願で合格した場合は、入学金30万円が免除となります!!

社会人学生募集

鳥取短期大学
TOTTORI COLLEGE

HPで最新の情報をチェック!

●AO方式社会人選考による入学生には、奨学金として年間20万円を支給します!
 ●本学で保育士、栄養士をめざすと、「専門実践教育訓練講座」としての助成対象となります!

資料請求・お問い合わせ

0858-26-9171

[直通]

学校法人藤田学院 鳥取看護大学・鳥取短期大学
 〒682-8555 鳥取県倉吉市福庭 854 tel.0858-26-1811

※広告は広告主の責任において掲載しています。広告内容などを県が推奨するものではありません。