



朝来市の旬を食べよう！
～岩津ねぎ～

岩津ねぎのピリ辛豆乳スープ



材料	分量(2人分)	作り方
岩津ねぎ	1本(200g)	①ねぎは斜め切りにする。
鶏ひき肉	50g	②鍋にごま油を熱し、鶏ひき肉、おろしにんにく、豆板醬を入れて炒める。
ごま油	小さじ1	③肉の色が変わったらねぎを加えて弱火でじっくり炒める。鶏がらスープの素と水を加え、ねぎがやわらかくなるまで煮る。
おろしにんにく	少々	④豆乳を加え、ふつふつしてきたら、みそを溶き入れ、すりごまを加える。
豆板醬	小さじ1/2	⑤器に盛り、好みでラー油をかける。
鶏がらスープの素	小さじ1/2	
水	200ml	
無調整豆乳	200ml	
すりごま(白)	大さじ1/2	
みそ	小さじ2	
ラー油	適量	

岩津ねぎは、“豊かな香り”
“甘さ”“やわらかさ”が特徴。
青葉から白根まで、余すところ
なく美味しく食べられます。
ビタミンCの抗酸化作用とアリシンの
血行促進作用の合わせ技で、
風邪予防に効果的!

【1人あたりの栄養量】 エネルギー:166kcal たんぱく質:10.6g 脂質:8.6g
カルシウム:87.0mg 食物繊維:3.3g 塩分:1.2g