

# Stay home. Let's cooking! ～おうちごはんを楽しもう～

## 【猿払村の 海鮮チゲスープ】



北海道の猿払村と内灘町は  
「友好都市」です

(材料 4 人分)

- 鮭角切り . . . 100g
- ほたて貝柱 . . . 60g
- 酒 . . . 大さじ1
- にんじん . . . 中 1/4 本
- だいこん . . . 中 3 cm分
- たまねぎ . . . 中 1/4 個
- えのきたけ . . . 1/4 株
- にら . . . 1/2 束
- さつまいも . . . 中 1/2 本
- 木綿豆腐 . . . 1/3 丁
- 白菜キムチ . . . 40g
- ☆酒 . . . 小さじ1
- ☆中華スープの素 . . . 小さじ2
- ☆しょうゆ . . . 大さじ1

爪が伸びていないか、時計などは外したかを確認し、しっかり  
と手洗いをしてから作業を始めましょう！



(作り方)

- ① 鮭とほたて貝柱は、湯通しして酒をふっておく。
- ② だいこん、にんじんは 3 mm厚さのいちょう切り、さつまいもは 1 cm厚さのいちょう切りにする。たまねぎは 5 mm幅、えのきたけは 1/2、にらは 3 cm幅に切る。木綿豆腐はさいの目切りにする。
- ③ 鍋にお湯を 700 cc沸かし、にんじん、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、木綿豆腐の順に加えて煮る。
- ④ ①とさつまいも、にら、キムチを加え、すべての具材に火が通ったら、☆の調味料を加え、味をととのえてできあがり！

