



キャップ  
GAP 認証  
小野高校の枝豆

発酵食品の塩麴  
栄養素を吸収しやすく  
する作用や腸内環境を  
整える効果があります

ミネラルたっぷり  
小野町産トマト  
抗酸化作用があり美肌  
効果◎

小野高校家庭クラブ考案

## 小野高校 うまいもんレシピ vol.4

Ono High School Presents  
Recipes Of Delicious Food

小野町の  
おいしい農産物を  
よりおいしく。



### Recipe 5

## 小野町発信！ 鮮やかミネラルりこぴん『美スープ』

### 材料(6人前)

- トマト……………3個
- 卵……………3個  
(溶き卵にする)
- 枝豆……………90g
- ライスヌードル…30g
- 塩麴……………小さじ1/2  
(お好みで調整)
- コンソメの素…小さじ2
- コショウ……………少々
- 水……………900ml  
(お好みで調整)

### 作り方

- ① トマトは湯むきし、小さい角切りにする。
- ② 枝豆は茹でて、そのまましくは半分にする。
- ③ 鍋に水、コンソメの素を入れ、沸騰したらトマト、枝豆、ライスヌードルを入れる。
- ④ ライスヌードルが柔らかくなったなら、塩麴とコショウで味付けをする。
- ⑤ 火を弱め、溶き卵を加える(卵がふんわり仕上がるように)。

#### Point1

塩麴は塩分をプラスするだけでなく、材料のうま味を引き出す効果があり、塩分控えめでもおいしく仕上がります。



#### Point2

お好みで季節の野菜やお肉を加えても◎(写真は「ちぢみほうれん草」を加えています。)



### 人口と世帯(令和3年12月1日現在)

人口	9,230人	(△32人)
男	4,582人	(△16人)
女	4,648人	(△16人)
世帯	3,409世帯	(+21世帯)

※( )内は前月比

### 人口と世帯(令和4年1月1日現在)

人口	9,189人	(△41人)
男	4,566人	(△16人)
女	4,623人	(△25人)
世帯	3,400世帯	(△9世帯)

※( )内は前月比

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証された適切に管理された森からの木材を含んだ用紙で印刷されています。