

のっぺい汁

汁物



・ エネルギー	35	Kcal
・ たんぱく質	0.9	g
・ 脂質	0.1	g
・ 糖質	8.1	g
・ 食塩	0.5	g
・ 食物繊維	2.3	g

材料

・ にんじん	1/3 g	・ 青ねぎ	2 本
・ だいこん	20 g	・ だし汁	3 カップ
・ ごぼう	大さじ1	・ 濃口醤油	小さじ1
・ 里芋	2 個	・ 酒	小さじ1
・ 板こんにゃく	1/3 枚	・ 塩	小さじ1/3
・ (干)きくらげ	3 枚	・ 片栗粉	小さじ1

作り方

- 1 にんじん、大根はいちょう切りにする。
- 2 ごぼうはささがきにし、酢水につけてアクを抜く。
- 3 里芋は皮をむいて一口ぐらいの大きさに切り、ゆでる。
- 4 こんにゃくも一口ぐらいの大きさに切り、ゆでる。
- 5 きくらげは水でもどしてせん切りにする。
- 6 ねぎは小口切りにする。
- 7 鍋に出し汁と材料を入れて柔らかくなるまで煮る。
- 8 ⑦を調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 9 汁椀によそい、ねぎを散らす。