

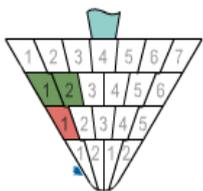
季節の具沢山スープ

材 料 (4人分)

大根	150g	A {	水	4カップ
白菜	100g		ほんだし	大さじ1
ごぼう	50g		酒	小さじ2
にんじん	60g		みりん	小さじ2
しめじ	40g		薄口しょう油	小さじ1と1/2
こんにゃく	70g		濃口しょう油	小さじ1と1/2
生揚げ	90g		片栗粉	大さじ1
長ネギ	少々		七味	少々

(一人分の栄養価)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	2.7g
炭水化物	12.1g
食塩相当量	2.0g



作 り 方

- ① ごぼうは、斜めに切る。
- ② 白菜は縦に3等分し、4cmくらいに切る。
- ③ にんじん、大根は4cmくらいの短冊切りにする。
- ④ (それぞれ縦に2等分して)こんにゃくは5mm、生揚げは1cmに切る。
- ⑤ しめじはほぐす。
- ⑥ 長ネギは小口切りにする。
- ⑦ 鍋に調味料Aを入れ、最初にごぼうを入れ、大根、にんじん、白菜、こんにゃく、生揚げ、しめじを入れる。
- ⑧ 全体に煮えたら、(水大さじ3で溶いた)片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑨ 出来上がったら器に盛り、長ネギをのせ、好みで七味をかける。