

みんなの大好きメニュー！

かみない汁

作 り 方

- 1 かつおだしをとる。
- 2 ごぼうは半月切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、油揚げは細切り、ねぎは小口切り、木綿豆腐はさいの目切りにする。板こんにゃくは色紙切りにし下茹でする。
- 3 鍋に油を熱し、板こんにゃく、ごぼう、だいこん、にんじんを炒め、1のかつおだしを入れ煮る。野菜が柔らかくなったら、油揚げ、ねぎ、木綿豆腐を入れ、しょうゆ、塩で味を整える。



材 料 (4人分)

ごぼう	1/5本
にんじん	1/4本
だいこん	1/8本
板こんにゃく	1/5枚
油	少々
木綿豆腐	1/4丁
油揚げ	1/3枚
花かつお (出し汁用)	10g
食塩	小さじ1/5
しょうゆ	大さじ1/2
ねぎ	1/5本