

みんなの大好きメニュー！

のっぺい汁

作 り 方

- 1 かつおだしをとる。
- 2 にんじん、だいこんはいちょう切り、さといもは食べやすい大きさに切り、塩で揉んでアクをとる。ごぼうはささがき、板こんにゃくは色紙切りにし、下茹でする。ねぎは小口切り、しょうがはすりおろしておく。
- 3 鍋に油を熱し、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、さといもを入れ、ねぎ、しょうゆ、塩で味を整え、最後にすりおろししょうが、水溶き片栗粉を加える。
※しょうがの風味とさといもの粘り、片栗粉のとろみで寒い季節にととても体が温まります。



材 料 (約5人分)

にんじん 本	1 / 2
さといも 大根	2個 1 / 6
本 ごぼう	1 / 3
本 板こんにゃく	1 / 4
枚 油	小さじ1 /
2 ねぎ	1 / 4