

～＊～のっぺい汁～＊～

<材料 4人分>

にんじん……40g

だいこん……60g

里芋……80g

ごぼう……40g

厚揚げ……80g

こんにゃく……30g

葉ねぎ……20g

うすくち醤油……大さじ1と1/2

塩……少々

本みりん……小さじ1

煮干しだし汁……450cc

水溶き片栗粉……少々



<作り方>

- ①にんじん、だいこん、さといもはいちょう切り。
- ②こんにゃくは短冊切り、厚揚げも短冊に切り、油抜きをする。
- ③ごぼうはさがきに切る。
- ④葉ねぎは、小口切りに切る。
- ⑤だし汁を沸かし、にんじん、だいこん、こんにゃくを煮る。
- ⑥材料がやわらかくなったら、厚揚げ、里芋、ごぼうを煮る。
- ⑦材料がやわらかくなったら、調味料と葉ねぎを入れひと沸かしする。
- ⑧仕上げに水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけて出来上がり。

※煮干しのだしがおいしく、とろみがついているので体も温まります。

里芋もホクホクねっとりしておいしかったです。