

呉汁



この料理を作ったら
写真をとって送ってね!
(写ここをタップ)



材料 (4人分)

だいず (水煮)	100 g
油揚げ	1枚
だいこん	90 g
ねぎ	1/2本
こまつな	50 g (1株)
ごぼう	40 g (10cm程度)
みそ	大さじ3
削り節・水	600cc

作り方

- 1 だしをとる。(顆粒だしでもよい)
- 2 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
- 3 こまつなをゆでて水で冷やし、2cmに切る。
- 4 だいこんをいちょう切り、ねぎを小口切り、ごぼうをささがきにして水につける。
- 5 だいずをすりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎ・こまつなを入れる。
(みその量は味をみて調整して下さい)

★だしのとり方★

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。



ひじきごはん (はいがごはん)

牛乳

メヒカリフライ

呉汁

