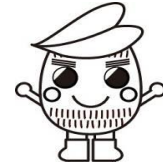


【さといも汁】



さといも汁は具たくさんで、体が温まる一品です。



いもっち

材料（約4人分）

- | | | | |
|--------|---------------|--------|--------------------|
| ・にんじん | 40g⇒いちょう切り | ・生揚げ | 80g⇒油抜き後、2 cmの色紙切り |
| ・ごぼう | 30g⇒半月斜め切り | ・長ねぎ | 50g⇒小口切り |
| ・だいこん | 80g⇒いちょう切り | ・煮干しだし | 3カップ |
| ・さといも | 120g⇒いちょう切り | ・みそ | 大さじ1と1/2 |
| ・えのきたけ | 40g⇒2～3 cmに切る | | |
| ・なめこ | 40g | | |

※大量調理用です。ご家庭では分量を加減しながら作ってください。

さといも、きのこを入れたら、吹きこぼれないよう、火加減に気を付けてください。



くりっち

作り方

- ① だし汁でにんじん、ごぼう、だいこん、さといも、きのこを煮る。
- ② 食材が煮えたら、生揚げ、みそを入れ沸騰させないように温める。
- ③ 味をととのえ、最後に長ねぎを入れてできあがり。