

けの汁①



材料(2人分)

・大根……………100g	・だし昆布……… 3.5cm
・人参……………50g	・味噌……………20g
・ごぼう…………… 20g	・だし汁……………200cc
・ふき…………… 30g	・ずんだ粉……………15g
・ぜんまい……………30g	・さもだし……………30g
・わらび…………… 20g	
・高野豆腐……… 小1	
・油揚げ…………… 小0.4枚	

1

大根、人参、ごぼうは皮をむいて5mm角に刻む。
ふきは3mmに切る。
ぜんまい、わらびは水気を切り5mmの小口切りにする。
油揚げは油抜きして5mmの角切りにする。
高野豆腐は5mmの角切りにする。

2

水で昆布だしをとる。
だしを取った昆布は5mmに刻む。



3

大根、人参、ごぼうは水にさらして灰汁を抜く。



4

3をだし汁に入れ、火にかける。



5

ひと煮立ちしたら味噌の半量とぜんまいを残し、ふき、わらび、高野豆腐、油揚げ、だしを取った昆布を入れる。



6

具が柔らかくなったらぜんまい、さもだし、残りの味噌を入れて味を整え、ずんだ粉を入れて煮込んだら完成。

