

けの汁②



材料(2人分)

①	大根……………100g	・とうもろこし…30g
	人参……………30g	・昆布……………5cm
	ごぼう……………20g	・水……………200cc
②	油揚げ……………1/4枚	・ずんだ……………80g
	凍り豆腐………小1枚	・味噌……………20g
	わらび……………30g	
	ふき……………30g	
	ぜんまい………30g	
	しいたけ………1枚	

1

鍋に水と昆布を入れてだしをとる。



2

材料はすべて5mmのサイコロ状に切る。
油揚げは油抜きをする。



3

とうもろこしは大きめのみじん切りにする。



4

だし汁の鍋に①の材料を入れて煮る。昆布は5mm角に切って一緒に煮る。



5

①に火が通ったら②の材料を入れてひと煮立ちしたら、とうもろこしとずんだを入れてひと煮する。



6

火を弱め、味噌を入れて味付けしたら完成。

