

とろろ汁



材料(4人分)

- ・長いも…………… 400g
- ・赤味噌……………大さじ2
- ・だし汁…………… 600ml(1人あたり150ml)
→ 昆布と煮干しのだし汁

1

昆布と煮干して作っただし汁に、赤味噌を入れて空汁を作る。
冷ましておく。

【ポイント】

後でとろろと混ぜるため、空汁はしょっぱめに作らないと完成後の味が薄くなる。。

参考:塩分計で1.2%程度

2

長いもの皮をむいた後、すり鉢ですり下ろす。



3

すり下ろした長いものに冷ました空汁を少しずつ入れ、馴染ませていく。



【応募者より】

簡単に作れるのでぜひ試してみてください。

ご飯にかけて食べるととてもおいしく食べることができます。