



たぬき汁

： 作り方 ：

[こども一人分]

- だし汁 各家庭の
だし汁 適量
- 味噌 7g
- サラダ油 0.5g
- つきこんにゃく 20g
- 人参 10g
- ごぼう 5g
- 竹輪 5g
- 干し椎茸 1g
※もどし汁も適量使用
- ほうれん草 10g
- 生生姜 少々

1. 生生姜はしぼり汁、人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、竹輪は半月切り、干し椎茸戻して干切り、ほうれん草は茹でて1cm位に切る、こんにゃくも2cm位に切っておく
2. 油を熱しごぼう、人参、椎茸を炒め水分を入れて煮る
3. だし汁ともどし汁、こんにゃく、竹輪を加えて更に煮る
4. 味噌と生姜汁を加えて味を調える
5. さらにほうれん草を加えてひと煮立ちさせる

作りやすい分量に変更して下さいね！