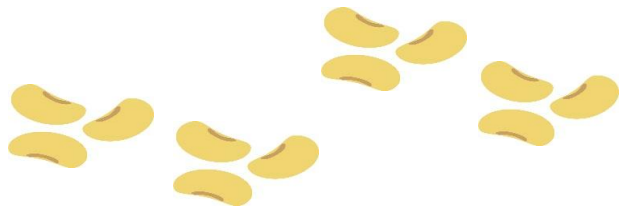


こ じる 呉 汁



【材料】 4人分

鶏こま肉	40g
ごぼう	15cm
人参	1/3本
大根	4cm
里芋	1コ
こんにゃく	40g
大豆水煮	40g
豆腐	1/2丁
豆乳	40ml
長ねぎ	10cm
みそ	大さじ2
和風だし	適量
水	600ml
炒め油	適量

【作り方】

- ①ごぼうは笹がき、人参・大根はいちょう切り、里芋は乱切り、こんにゃくは短冊切り、豆腐は1cm角切り、長ねぎは小口切りしておく。大豆水煮は粗くみじん切りにする。
- ②鍋に油を入れ熱し、鶏こま肉を炒める。
- ③肉が炒まったら、ごぼう、人参、大根、里芋、こんにゃくを炒める。
- ④水を入れ中火で熱し、煮立ったらアクを取る。
- ⑤具材に火が通るまで加熱し、大豆、豆腐、だし、みそを入れる。
(みそを入れたら、沸騰させないよう気を付ける。)
- ⑥最後に、豆乳、長ねぎを入れて仕上げる。

大豆水煮は、ミキサーを使うと
よりなめらかになります。

