

ご当地メニュー	つぼん汁	つくばすこやかセンター豊里
---------	------	---------------

材料	4人分 (g)
ちくわ	小2本 (56g)
こんにゃく	1/7こ (40g)
にんじん	1/4本 (40g)
だいこん	1/25本 (40g)
ごぼう	1/7本 (20g)
厚揚げ	1/2こ 80g
☆こいくちしょうゆ	小さじ1強 (8g)
☆塩	ひとつまみ
☆酒	少々
かつお節	6g
煮干し	6g

<栄養価>

エネルギー 88kcal
食塩 1.1g

<作り方>

- ① 煮干しは頭と内臓を取り除き、水を張った鍋に30分程つけておく。
- ② ①を弱火で沸騰させる。沸騰したら火を弱め、灰汁をすくいながら10分程度煮立たせる。
- ③ 火を止めたら、かつお節を入れる。かつお節が沈み2分経過したら、ザルにクッキングペーパーをかけこす。(クッキングペーパーは絞らない)
- ④ 野菜を良く洗い、人参・大根を銀杏切り、ごぼうはさがきにする。ちくわは薄くスライスし、こんにゃくは、色紙切りにし、厚揚げは一口大に切る。
- ⑤ 厚揚げを一度油抜きし、こんにゃくは一度あく抜きをする。
- ⑥ ちくわと野菜を鍋で軽く炒め、②と⑤を加え、水がふつふつしてくるまで弱火で火にかける。☆を加え、味を整える。

<写真>



<ひとこと>

いろいろな野菜を加え、お好みの汁にしてみてください。