

食改善で真の健康をお届けする 株式 七 木 格 木 会社

汁物・スープ

## おからののっぺい汁

[1人分] エネルギー: 120kcal 塩分: 1.4g



## 材料 [4人分]

• おから: 100g

• 里芋:中4個

• にんじん: 1/2本

• ごぼう:1/4本

• しめじ:1パック

• なめこ:1袋

• こんにゃく:80g

● 干し椎茸:2枚

• 油揚げ:1枚

• だし汁(戻し汁):3カップ

• 塩:小さじ1

みりん:小さじ1

• 醤油:小さじ1/2

## 作り方

1

おからはすり鉢でよくすります。しめじ、なめこは小房に分けます。

2

こんにゃく、油揚げはさっと湯通しをして、半分に切ってから細切りにします。

3

里芋、にんじん、ごぼうは食べやすい大きさに切ります。

4

干し椎茸は戻して薄切りにし、戻し汁とだし汁を合わせて3カップにします。

5

鍋にだし汁を煮立てます。"2"、"3"、"4"を入れて少し火が通ったら、塩とみりんを加えて20分ほど煮ます。

6

"1"を入れてひと煮立ちさせ、醤油で味を調えます。