

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。

