

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。

