



今月の献立から



## のっぺい汁

### 材 料 4人分

厚揚げ	100g
こんにゃく	40g
人参	40g
里芋	100g
ごぼう	10g
しいたけ	2枚
絹さや	20g
だし汁	700mL
塩	小 $\frac{1}{2}$
醤油	小1
片栗粉	大1
水	大2

### 作り方

- ①厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切っておく。
- ②こんにゃくは短冊に切り、下ゆでしておく。
- ③人参、里芋、ごぼう、しいたけは食べやすい大きさに切る。絹さやは筋をとり斜め半分に切る。
- ④鍋にだし汁を入れて、絹さや以外の材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤④を塩と醤油で調味し、絹さやを加えて一煮たちさせる。
- ⑥最後に、弱火にしてから水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

\*一人分あたり\*

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
76kcal	4.3g	81mg	1.0mg	1.0g

