



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  |

