

* あられ汁 *



栄養価

エネルギー：21 kcal 塩分：0.9 g

材料（2人分）

大根：60 g
にんじん：30 g
しいたけ：20 g
みつば：6 g
しょうが：少々
だし汁：300ml
酒：小さじ1
塩：小さじ1/4
うすくちしょうゆ：小さじ2/3
片栗粉：小さじ1

作り方

- ① 大根、にんじん、しいたけは1cm角に切る。
- ② みつばは食べやすい長さに切る。
- ③ しょうがはすりおろす。
- ④ 鍋にだし汁、だいこん、にんじん、酒、を入れて火にかける。
- ⑤ 野菜が煮えてきたら、しいたけを加える。
- ⑥ しょうがを加え、塩とうすくちしょうゆで調味する。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ みつばを加え、火を止める。

ポイント

大根やにんじんなど、野菜をたくさん使った汁物です。
だしの風味を生かした薄味に仕上げます。