



かみなり汁

子ども 1 人分の栄養価

エネルギー	66kcal
タンパク質	5.6g
脂質	1.9g
塩分	0.9g

かみなり汁の名前の由来は、豆腐を炒めているときに“パチパチ”と音がするからです。
具たくさんで体も温まる汁物です。

◆材料 5 人分

木綿豆腐	100g
ごぼう	50g
ごま油	適宜
大根	100g
白菜	50g
人参	100g
さつま揚げ	40g
長ねぎ	50g
しょう油	大さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
かつお節	15g
だし昆布	5g
水	900ml



(顆粒だしを使用する場合は、小さじ1からはじめ、味をみて調節しましょう)
※子どもの分量です。

◆作り方

- ① 分量の水とかつお節とだし昆布でダシをとる。
- ② 木綿豆腐は水を切っておく。ごぼうはささがきにする。大根・人参は厚めのいちょう切り、白菜は短冊切り、さつま揚げも短冊切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ 熱したフライパンにごま油を敷き、水気を切った木綿豆腐を崩しながら炒める。
- ④ 豆腐の水気がなくなってきたら、ごぼうも入れて炒める。
- ⑤ ごぼうに火が通ったら、①にフライパンの具材を入れてアクをとりながら煮る。
- ⑥ 大根・人参・白菜も入れて煮て、具材が柔らかくなったら、さつま揚げを入れて調味料で味を調える。(顆粒だしを使用する場合は、このタイミングで入れてください)
- ⑦ 最後に長ねぎを入れたら出来上がり♪♪