



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♪♪