呉汁

材料（４人分）		切り方
サラダ油	２ｇ	
ごぼう	40ｇ	ななめ薄
こんにゃく	40ｇ	色紙
鶏肉	40ｇ	
にんじん	40ｇ	いちょう
大根	80ｇ	いちょう
水	400ｇ	
けずり節	８ｇ	
油揚げ	20ｇ	たんざく
大豆	12ｇ	細かく刻む
豆乳	20ｇ	
みそ	30ｇ	
ねぎ	20ｇ	小口

作り方

【下準備】

- こんにゃくと大豆は茹でておく。
- ごぼうは水につけておく
- 油揚げは油抜きする。
- けずり節で出汁をとる。

① 油でごぼう～大根まで炒めてだし汁を入れて煮る
② 具が煮えてきたら油揚げ、大豆、豆乳をいれ、みそで調味し、ねぎを加える。