

呉汁



材料 4人分(切り方)	
大豆（水煮）	40 g
豆腐（木綿）(角切り)	60 g
にんじん（いちょう切り）	40 g
大根（いちょう切り）	40 g
白菜（1 cm幅）	80 g
鶏肉（もも・細切り）	40 g
ごぼう（ささがき）	20 g
里芋(一口大)	40 g
ねぎ(小口切り)	30 g
A しょうゆ	小さじ 2
A 白みそ	大さじ 1
A 酒	小さじ 1
A 豆乳	80 g
厚けずり	4.8 g
水	300 g

【作り方】

- 1 厚けずりでだしをとる。
- 2 大豆は少量のだし汁と一緒にミキサーにかけておく。
- 3 1に鶏肉を入れて火を通す。にんじん、大根を入れて煮る。
- 4 ごぼう、里芋を加えて煮る。
- 5 あくをとり、白菜、豆腐を入れ、2の大豆と Aを入れてさらに煮る。
- 6 仕上げにねぎをちらします。

【ひとつくちメモ】

- 大豆を水に浸し、すりつぶしたものを呉と言います。呉をみそ汁に入れたものが呉汁です。いろいろな具を使って作ってみましょう。