

## 呉汁



## 材料 4人分(切り方)

大豆(水煮)	40g
豆腐(木綿)(角切り)	60g
にんじん(いちょう切り)	40g
大根(いちょう切り)	40g
白菜(1cm幅)	80g
鶏肉(もも・細切り)	40g
ごぼう(ささがき)	20g
里芋(一口大)	40g
ねぎ(小口切り)	30g
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	80g
厚けすり	4.8g
水	300g

## 【作り方】

- 1 厚けすりでだしをとる。
- 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。