

# ☆たぬき汁☆

## ○材料（4人分）

・こんにゃく	1枚(150g)
・ごぼう	40g
・にんじん	60g
・大根	200g
・油揚げ	30g
・ねぎ	2本
・だし汁	4カップ
〔昆布	適量
かつお	適量
・ごま油	大さじ1
・味噌	大さじ2
・粉ざんしょ	適量



## ○作り方

- ①だし汁を作っておく
- ②こんにゃくは1口大にちぎり、ゆでてざるに上げ水気を切る。
- ③ごぼうはよく洗い斜め薄切りにし、水につけてアクを抜き水気を切る。人参、大根は皮をむき5~6mm厚さのいちょう切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きをして縦半分に切ってから細切りにする。
- ④鍋にごま油を熱してこんにゃくを炒め②の野菜を加えて炒め合わせ、だし汁を加えて煮る。
- ⑤④に味噌を加え一煮立ちさせたら小口切りのねぎを加え器に盛り粉ざんしょをふる。

### ☆調理のポイント☆

煮ている時に野菜の灰汁や油は取りましょう

レシピの出典：

和束町食生活改善推進協議会

わかば会様のレシピより

