



**すまし汁**



\*おうちの方へ\*

こんぶとかつお節でとるだしのうま味で、塩分控えめでも美味しい和食の定番メニューです。

是非お家でも試してみてくださいね。



レシピ動画はこちら



ざいりょう  
材料  
(4人分)

- |        |      |       |       |     |
|--------|------|-------|-------|-----|
| ・絹ごし豆腐 | 150g | ・しょうゆ | 小さじ2  |     |
| ・たまねぎ  | 150g | ・塩    | 少々    |     |
| ・にんじん  | 40g  | ・水    | 400cc |     |
| ・えのきたけ | 40g  | だし    | ・だし昆布 | 5g  |
| ・乾燥わかめ | 2g   |       | ・かつお節 | 10g |
| ・葉ねぎ   | 20g  |       |       |     |

つくりかた  
作り方

(1) 出汁をとる

- 鍋に水とだし昆布を入れて火にかける。
- 沸騰直前で花かつおを入れて火を止める。
- 花かつおが沈んだら2~3分おいてザルでこす。



(2) 下準備をする

- 絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。
- たまねぎを薄切りに、にんじんを干切りにする。
- えのきは根元を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- わかめを水で戻して食べやすい大きさに切る。
- 葉ねぎは小口切りにする。

- (3) 鍋に出汁と豆腐、たまねぎ、にんじん、えのきを入れて火にかける。具材に火が通ったらしょうゆと塩で味を付ける。

- (4) わかめと葉ねぎを加えてひと煮たちさせたら完成☆



かんせい  
★完成★