

蓮根と焼き葱のとろとろ湯豆腐



<1人分の栄養価>
エネルギー 110 kcal
1人分の野菜量 75g



塩分 1.2g

材料 【4人分】

れんこん…………… 150g
長ねぎ…………… 1本 (100g)
春菊…………… 1/4束 (50g)
豆腐…………… 1丁 (350g)
昆布だし…………… 500ml
酒…………… 小さじ2
みりん…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1/4
たれ
〔めんつゆ大さじ3
梅干し1個

作り方

- 1) れんこんは皮をむき、すりおろす。豆腐は8等分に切る。
- 2) ねぎは4cm程度に切り、フライパンで弱火でじっくり焼き目をつける。
- 3) 春菊は4cm長さに切る。
- 4) 鍋に昆布だし、1)のれんこん、酒、みりん、塩を加え混ぜ合わせる。
- 5) 豆腐を入れ、中弱火で煮る。煮立ったら弱火にして長ねぎと春菊も加え、一煮立ちさせる。
- 6) 梅干しの果肉を包丁でたたき、麺つゆに混ぜたたれを添える。取り分けたお皿にお好みでたれを少し入れていただく。



Cooking Point

- ・ 7cm角の昆布を水に一晩つけておくとおいしい昆布だしがとれます。濃いめがオススメです。昆布だしの素を使う場合は塩を控えめにしましょう。
- ・ れんこんのとろみで焦げやすいので注意しましょう。

対象：子どもから
ご年配の方まで