

# 呉汁

野菜

地元



## ここがポイント!

大豆と野菜がたっぷり入った、栄養価が高い汁物。大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」といい、「呉」を入れたみそ汁を「呉汁」といいます。寒い冬だけではなく、食欲が落ちる夏場の栄養補給にもおすすめです。



## 1人分の栄養価

エネルギー	98kcal
たんぱく質	7.2g
カルシウム	69mg
食物繊維	3.7g
塩分	0.9g

## 材料 (4人分)



とり肉(もも)	50g	はくさい	60g(1枚)
水煮大豆	50g	ねぎ	30g(1/3本)
油揚げ	20g(1枚)	板こんにゃく	40g(1/5枚)
さといも	60g(2個)	白みそ	大さじ2
にんじん	70g(1/3本)	だしパック	1袋
だいこん	100g(1/10本)	水	200cc(大豆用)
ごぼう	60g(1/3本)	水	400cc(煮る用)

## 作り方

- ① 水煮大豆と水(大豆用)をミキサーですりつぶす。
- ② とり肉、板こんにゃくは一口サイズに切る。さといも、はくさい、油揚げはたんざく切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。
- ③ 板こんにゃくは、下ゆでをする。油揚げは、湯をかける。
- ④ 水(煮る用)とだしパックでだしをとる。
- ⑤ とり肉、にんじん、だいこん、ごぼう、板こんにゃく、さといも、はくさい、油揚げの順に煮る。
- ⑥ だしパックを取り出し、①、白みそを入れて、味を調える。
- ⑦ ねぎを入れたら、出来上がり。