




おばあちゃんの味レシピ°

呉汁 ～4人分～

材料	作り方
大根・・・120g 人参・・・40g うす揚げ・・・20g 葱・・・20g だし汁・・・4カップ(800cc) ※大豆(乾)・・・100g 	①大豆は洗って、一晩水につけておく。 ②①をたっぷりの水で煮て、泡を皮を取り除き、一時間から一時間半くらい煮て、青臭みがなくなったら火を止め、ミキサーにかける。(大豆が完全に柔らかくなるまで煮る) ③大根、人参はいちょう切りにする。うす揚げは油抜きをして短冊切りにする。葱は小口切りにする。 ④鍋にだし汁と大根、人参を入れて柔らかくなったら、味噌と②、油揚げと葱を入れてひと煮たちさせ、味をととのえる。 ※大豆を入れると吹きこぼれやすいので注意 ●具材しいたけ、ごぼう、里芋、豆腐など地域によって違いがあります。お好みで作ってください。

エネルギー：159kcal たんぱく質：11.3g 脂質：7.2g 食塩：1.5g

●今月の豆知識● 呉汁

呉汁(ごじる)とは大豆を一晩水に浸し、すりつぶしてできた「呉」(ご)を、味噌汁に溶かしたものです。呉汁は報恩講での精進料理の一つである他、家庭で冬の寒い時期に食べられています。