



おばあちゃんの味レシピ

打ち豆汁

～4人分～

材料	作り方
打ち・・・50g	①打ち豆は一晩水につけておく。
人参・・・40g	②人参、大根、里芋は皮をむいていちょう切りにする。
大根・・・120g	③うす揚げは沸騰したお湯にくぐらせ、油抜きをし、細く短冊に切る。
里芋・・・100g	④白ネギは小口切りにする。
うす揚げ・・・20g	⑤鍋に②、①、③を入れて軟らかくなるまで煮る。
白ネギ・・・20g	⑥煮えたら味噌で味をつけて、最後に味噌を散らす。
味噌・・・40g	
だし汁・・・4カップ	

エネルギー：91kcal たんぱく質：5.5g 脂質：3.5g 食塩：1.4g

●今月の豆知識●

打ち豆

打ち豆とは収穫した大豆を石臼に乗せ、木槌などで叩いてつぶしたのち、乾燥させたものです。

主に福井県で伝統的に作られている保存食で、球状の大豆と比べ、小判状の打ち豆は保存のための乾燥や調理の時間が短くて済むという便利さがあります。

お湯で戻して柔らかくし、味噌汁、酢の物、炒め物に利用されています。

お豆好きな子が多いので、お家でもぜひ作ってみてくださいね♡

