

おくずかけ



【ワンポイントアドバイス】

季節や地域、それぞれの家庭によって使う材料が少し異なります。油麩、なす、みょうが、三つ葉などを入れてもよいでしょう。

材料（1人分）

うーめん 25g
里芋（またはじゃがいも） 25g
にんじん 10g
ごぼう 10g
ささぎ 1本
干ししいたけ 1枚
豆腐 50g
油揚げ 1/4枚
糸こんにゃく 20g
豆麩 適宜

【調味料A】

醤油 7g 塩 1g

水溶き片栗粉 適宜

だし汁（干ししいたけのもどし汁と水） 180cc

作り方

1. うーめんは堅めにゆでておく
2. 里芋は小さい乱切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうさがきにして水にさらす。ささぎは食べやすい大きさの斜め切り、豆腐と油揚げはさいの目切り、干ししいたけは水でもどして軸を除き細く切る。糸こんにゃくは熱湯でゆがき5cmの長さに切る。豆麩は水でもどしてしぼっておく。
3. 鍋にだし汁と野菜を入れてやわらかく煮る。油揚げ、豆腐、糸こんにゃく、豆麩を加えて調味料Aで調味する。
4. 鍋にうーめんと水溶き片栗粉を加えて、とろみがついたら火を止める。碗に盛る。

栄養価

エネルギー 168kcal

たんぱく質 9.2g

脂質 4.6g

塩分 2.8g

食物繊維 5.6g