


献立名	たぬき汁	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ごま油やごぼうなど風味の強い素材を使う ・ので、生姜をいれて香りをつける ・こんにゃくは、ごま油が全体になじむように 	
ひとことアドバイス	こんにゃく芋から直接作った「生芋こんにゃく」がおすすめ。歯触りもよく、余計な水っぽさがありません。	

材料名	(4人分分量)	作り方
板こんにゃく	80g	・こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでする
ごま油	4g	・大根、人参はいちょう切りにする。しいたけは薄切りにする。ごぼうはさがきにし、水につけてアクを
乾燥しいたけ	4g	生姜はすりおろしておく
ごぼう	60g	鍋にごま油を熱して、こんにゃくを炒め、だし汁を
大根	40g	る
人参	40g	・水気をきったごぼうと他の野菜を加えて、野菜が
葉ねぎ	40g	かくなるまで煮る
生姜	4g	生姜、味噌を溶き入れ、味を整えて小口切りにし
豆みそ	4.8g	ぎを入れる
鰹の素	8g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
66	4.3	2.3	90	1.4	181	0.07	4	3.4	1.4