

《汁物》いものこ汁



いものこ（芋の子）とは、さといものこと。具たくさんにすると、おかずにもなる汁物です。家にある食材を活用して作ってみてください。

▶材料（4人分）

さといも	4個（200g）
こんにゃく	50g
とうふ	1/3丁
油揚げ	1枚
にんじん	1/3～1/4本
いんげん	4本
だし汁	450cc
味噌	大さじ2 （味をみて調整）

▶作り方

- ① 材料を準備する。
さといも・・・厚めのいちょう切り
にんじん・・・いちょう切り
いんげん・・・3センチに切る
こんにゃく・・・短冊
豆腐・・・さいの目
油揚げ・・・細めに切って、油抜き
- ② だしをとり、材料を煮る。（さといもは、すぐに煮えるので、後の方に加える。）
- ③ 材料に火が通ったら、味噌を入れて味を調える。
※味噌を入れた後は、ぐらぐらと沸騰させないようにします。