

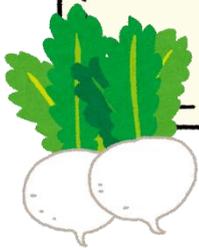


20分

おおきなかぶのすまし汁

絵本【おおきなかぶ】では「うんとこしょ! どっこいしょ!」の掛け声が耳に残ります。

「かぶ」だとわかるように大きめに切るのがおすすめです。甘くトロトロの食感を楽しめます。



材料

作りやすい分量

かぶ（根）	1個
かぶ（葉）	適量
えのき	40g
生わかめ	15g
だし汁	800cc
醤油	小さじ1
塩	小さじ1/3

作り方

- ① かぶ（根）は、皮をむき、食べやすい大きさに切る。（くし切り等の大きめに）
- ② かぶ（葉）、えのき、塩抜きしたわかめは、食べやすい大きさ（粗みじん）に切る。
- ③ だし汁に、①を入れ、かぶが柔らかくなったら、②を加えて醤油と塩で味を整える。

※味付けはお好みで調整してください。



社会福祉法人

聖隷福祉事業団