

みぞれ汁

汁物



みぞれ汁は、とりささみや豆腐、野菜などを大根おろしと一緒に煮た汁物です。大根おろしを、寒くなると降り始める「みぞれ」に見立てていることから、この名前がつけられています。仕上げに水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけることで、寒い時期でも冷めにくくなっています。

冬に収穫される大根は甘みが強く、煮物や汁物、鍋物に向いているといわれています。

【材料／4人分（おとな）】

とりささみ	1本 (50g)	
にんじん	1/4本 (50g)	
えのきたけ	1/2袋 (40g)	
豆腐	1/2丁 (120g)	
大根	3cm (100g)	
三つ葉	1/3束 (12g)	
干しいたけ	2個 (2g)	
和風だしの素	小さじ1	
薄口しょうゆ	大さじ1	
塩	少々	
A {	片栗粉	大さじ1/2
	溶き水	大さじ1
	かつおだし汁	450ml

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・とりささみは筋を取り除いてから、小さめの一口大に切る。
 - ・にんじんはいちょう切りに、えのきたけは石づきを落としてから半分の長さに切る。
 - ・豆腐は1cm程度の角切りにする。
 - ・大根はおろし金でおろす。
 - ・三つ葉は1cmの長さに切る。
 - ・干しいたけはさっと洗ってからたっぷりの水につけて戻す。やわらかくもどいたら、せん切りにする（戻し汁はとっておく）。
- ② かつおだし汁を鍋に入れて火にかけ、とりささみを加え、火が通ったらにんじんを加える。
- ③ 干しいたけと戻し汁、和風だしの素、薄口しょうゆを加える。
- ④ えのきたけと豆腐を加える。
- ⑤ 大根を加え、吹きこぼれないように軽く煮てから、塩を加えて味を調える。
- ⑥ Aをよく混ぜて加え、とろみがついたら三つ葉を加えて仕上げる。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 64kcal たんぱく質 7.4g】