



# のっぺい汁

子育てレシピ

平成31年1月発行



- (材料) 4人分
- 人参 . . . . . 1/4本
  - 大根 . . . . . 80g
  - ごぼう . . . . . 10cmくらい
  - 生しいたけ . . . . . 1~2個
  - 里芋 . . . . . 中1個
  - だし汁(かつお) . . . . . 5カップ
  - しょうゆ . . . . . 大さじ1
  - A { 片栗粉 . . . . . 小さじ2/3
  - 水 . . . . . 大さじ1
  - ねぎ . . . . . 1/2本



## (作り方)

- ① 人参、大根は薄めのいちちょう切り、ごぼうは斜め薄切り、しいたけ、里芋は食べやすく切る。



- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①を入れて煮る。

- ③ やわらかく煮えたらしょうゆで調味し、Aの水溶き片栗粉を入れ、混ぜながらとろみをつける。

- ④ 最後に刻んだねぎを入れる。



## 一口メモ

\* のっぺい汁は、野菜をだし汁でやわらかく煮て、片栗粉やくず粉でとろみをつけた料理です。油あげ、鶏肉、白菜などの冬野菜を入れてもおいしいですよ。



# 高野豆腐のラスク



(材料) 作りやすい分量

- 高野豆腐 . . . . . 2枚
- 牛乳 . . . . . 100ml
- 揚げ油 . . . . . 適量
- <お好みで>
- きな粉 . . . . . 大さじ2
- 砂糖 . . . . . 大さじ1

(作り方)

- ① 高野豆腐を牛乳に浸す。この時に牛乳が全体にしみるように裏返したり横にしたりする。



- ② ①の高野豆腐を薄く切る。



手網切りにしてもかわいいです。薄く切った高野豆腐の真ん中に切りこみを入れて、どちらか片方の端を、切込みの中に入れて、折り返すとねじれができます。



- ③ 150℃の油で高野豆腐がカリっとするまで揚げる。  
この時に、温度が高すぎると焦げやすいので注意してください。
- ④ 油を切ったら、熱いうちにお好みできな粉と砂糖を合わせたものをまぶす。

## 一口メモ

- \* 乳アレルギーがある方は、豆乳や水でも大丈夫です。
- \* 揚げることで高野豆腐の匂いがなくなり、サクサクして美味しく出来上がります。
- \* 今回は、砂糖ときな粉にしましたがお好みで砂糖だけでもいいです。色々な味をアレンジしてみてください。

