### 子育てレシピ



# のっぺい汁

平成31年1月発行



(材料)	4 人分
1 4	





(作り方)

① 人参、大根は薄めのいちょう切り、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。

### ーロメモ

\*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 · · · · · · · · 100m l 揚げ油 · · · · · · · 適量

<お好みで>

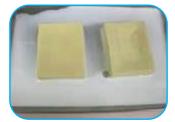
きな粉 · · · · · · 大さじ2 砂糖 · · · · · · 大さじ1

### (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。



手綱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。

### ーロメモ

- \*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下さい。

検索してみてね