

かぶのトロみ汁



★かぶは、漬物や炒め物、煮物など様々な料理に使われ、調理法によって食感も楽しめる食材です。

トロみ汁は、だし汁がかぶの甘味を引き出し、生揚げのコクと最後に加えたしょうがの香りで、さらに食欲がアップします！



材料【4人分】

かぶ	小2個
生揚げ	1/2丁
ぶなしめじ	40g
にんじん	1/4本
大根菜	30g
しょうが	ひとかけ
みりん	小さじ2/3
しょうゆ	大さじ1と1/2
食塩	適宜
片栗粉	小さじ2
だし汁(かつお等)	3カップ(600cc)

【作り方】

- ① かぶは4mmのいちよう切りにする。生揚げは1.5cm角に切る。ぶなしめじはいしづきを切り落として手でほぐす。にんじんは2mmのいちよう切りにする。大根菜は小口切りにする。しょうがはすりおろしておく。
- ② 鍋にだし汁とにんじんを入れ、やわらかくなったら、ぶなしめじ、生揚げを加える。
- ③ 沸騰したら、みりん、しょうゆ、塩で調味し、かぶ、大根菜を加えてさらに煮る。
- ④ かぶがすき通ってきたら、水で溶いた片栗粉を加えてとみをつける。最後にしょうがを加え、火を止める。



【ワンポイント】

- だしと食材からのうま味が効いているので、適塩でもおいしい一品です。
- 給食では大根菜を使用していますが、かぶの葉を使用しても彩りがきれいで、かぶを使いきる料理になります。ぜひ旬の野菜などを入れてアレンジしてみてください。