



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(小山地区)

提供月：平成25年1月

汁煮



汁煮 材料(4人分)

水	800cc
削り節	20g
人参	40g
大根	60g
じゃが芋	120g
白玉粉	60g
絹ごし豆腐	40g
みそ	40g
ネギ	12g



汁煮 作り方

- ①野菜は少し大きめに切る(人参、大根は
いちちょう切り)
じゃが芋は水にさらす。
ネギはきざみネギにする。
- ②だし汁を作る。豆腐はザルにあげ水気を
切る。
- ③②に野菜を入れ、やわらかくなるまで
煮る。
- ④煮ている間に、豆腐と白玉粉を練り
合わせ、棒状にしなから、白玉団子を
ちぎり、平たく丸くしながら③の鍋に
入れる。
- ⑤団子が浮き上がってきたら、みそを
入れる。
- ⑥お椀に盛り、きざみネギをちらす。