

野菜たっぷり生活講座～おもてなし編～

豆腐とおろしれんこんの お吸い物



高松市食生活改善推進協議会

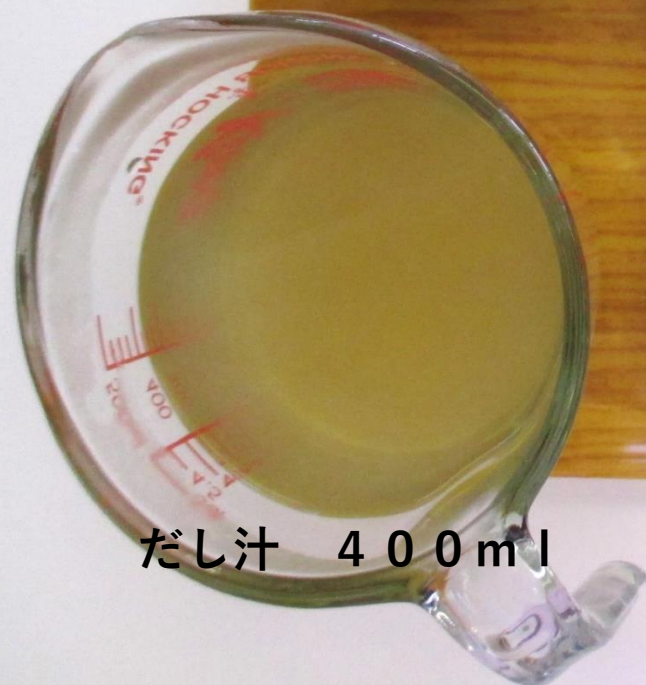
材料（4人分）

れんこん 1/2節
(約120g)

まいたけ 1/2パック
(約40g)

三つ葉 1/8束
(約12g)

絹ごし豆腐
240g



だし汁 400ml



こいくちしょうゆ
小さじ1



食塩 小さじ1/3





作り方①

れんこんは、皮を剥きすりおろす。まいたけは、食べやすい大きさに裂く。豆腐はさいの目切り、三つ葉は2 c m長さに切る。



作り方②

だし汁を火にかけ、沸騰してきたらまいたけ、おろしれんこん、こいくちしょうゆと食塩を加え1～2分煮る。



作り方③

豆腐を加え、ひと煮立ちしたら、火を止めて三つ葉を散らす。



ぜひ、作ってみてくださいね！

高松市食生活改善推進協議会