



副菜 1人分栄養価：エネルギー 114kcal 塩分 0.9g

発行：羽生市健康づくり推進課

こ じ り 汁 呉

材 料 (4人分)

大豆(乾燥)	40g	長ねぎ	40g
かぼちゃ	80g	なす	40g
にんじん	40g	だし汁	600cc
大根	40g	みそ	大さじ1・1/2
ごぼう	20g	あさつき	適量

作 り 方

- 1 大豆は、一晩水に浸しておき、薄皮ごとすり鉢でよくすりつぶす。
- 2 かぼちゃは一口大、にんじんと大根は5mmの厚さのいちよう切り、ごぼうはささがきにし、長ねぎとなすは1.5cm幅の輪切りにする。
- 3 鍋に1とだし汁を加えて火にかける。
※吹きこぼれやすいので注意する
- 4 沸騰したら、かぼちゃ、にんじん、大根、ごぼうを加えて煮る。
- 5 野菜がやわらかくなってきたら、長ねぎとなすを加えてさらに煮る。
- 6 みそを溶き、小口切りにしたあさつきを散らす。

★ポイント★

呉汁は、日本各地で昔から伝わる伝統料理で、良質なたんぱく質を多く含む大豆をたっぷり使います。大豆を水に浸してすりつぶしたペーストを「呉」といい、呉をみそ汁に入れたものを「呉汁」と言います。