

献立名「 二の汁 」

献立の特徴； 昔、法事の際に「二の膳」についていた汁のため、
こう呼ばれるようになった。汁が多く、うす味だ
ったが、今では汁気が少なくなった。

調理のポイント；

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方
大根	300	ごぼうは、ささがきにして水につけておく。 干しいたけと切り昆布は水につけておく。 大根、にんじん、厚揚げは短冊切りにする。糸こんにゃくは下ゆでして、食べやすい長さに切りそろえる。 鍋で油を熱し、～の具材を炒める。 に干しいたけの戻し汁を加え、Aで調味する。 最後に削り節を混ぜて完成。
にんじん	70	
ごぼう	25	
糸こんにゃく	50	
厚揚げ	60	
切り昆布	2	
干しいたけ	2枚	
↳ 戻し汁	180	
A { 砂糖	大さじ 1/2	
薄口醤油	大さじ 2	
酒	大さじ 1	
削り節	3	
油	大さじ 1	

【1人あたり】 野菜の重量 111g

【1人当り栄養価】エネルギー；95kcal、脂質；4.8g、食物繊維；2.6g

バリエーション

- ・地区によって、厚揚げは白豆腐を絞って入れたり、具材が異なる。

