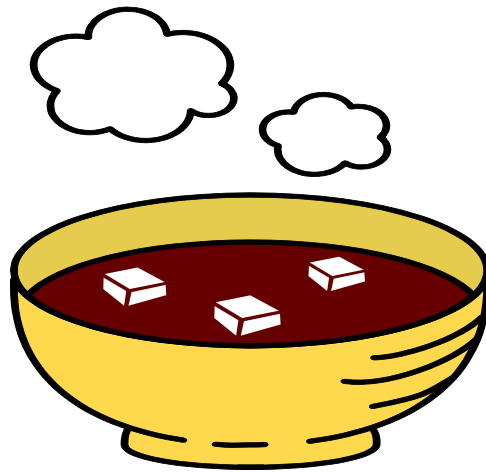


# 汁物

## 《もくじ》

けんちん汁 ・ かきたま汁	・・・ 1
さつまいも汁 ・ 沢煮椀	・・・ 2
中華スープ ・ 根菜の和風カレースープ	・・・ 3
秋野菜のシチュー ・ ミネストラスープ	・・・ 4



けんちん汁 《具だくさんの汁、温まりますよ》

■材料名 [4人分]	
豆腐	120g
若鶏肉むね(きざみ)	40g
こんにゃく	40g
にんじん	60g
ごぼう	60g
さといも	80g
だいこん	60g
油揚げ	20g
ねぎ	20g
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
ごま油	小さじ1/2
煮干(だし)	10g
水	500ml

■作り方

《だしのとり方》

- ① 鍋に水を入れ、煮干しを30分程度つけておく。
- ② 鍋を中火にかけ、沸騰したら、弱火にし4～5分程度煮てからこす。

- 
- ① 豆腐はふきんで絞り、水気を切っておく。
  - ② 煮干しでだしをとる。
  - ③ こんにゃくは角切りにして、下ゆでしておく。
  - ④ にんじん・だいこん・さといもはいちょう切り。ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。
  - ⑤ 油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
  - ⑥ ごま油で鶏肉を炒め、こんにゃく、にんじん、ごぼう、①の豆腐をくずしながら入れ炒める。
  - ⑦ だし汁を入れて沸騰させ、油揚げ、さといも・だいこんを入れて煮る。
  - ⑧ 塩としょうゆで味をととのえ、ねぎを入れる。
  - ⑨ 香り付けにごま油を入れて火を止める。

かきたま汁 《だしが味の決め手》

■材料名 [4人分]	
にんじん	60g
たまねぎ	120g
卵	2～3個
えのきたけ	30g
ねぎ	30g
塩	少々
しょうゆ	大さじ1弱
でん粉(片栗粉)	小さじ1弱
かつお節(だし)	16g
だし昆布	2g
水	600cc

■作り方

《だしのとり方》

- ① 鍋に水を入れ、昆布を30分程度つけておく。
- ② ①を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ 沸騰したら、かつお節を入れ、火を弱め、沈みかけたら火を止める。
- ④ かつお節がすべて沈んだら、上澄みをこす。

- 
- ① にんじん・たまねぎは、せん切り。えのきたけは3cm幅に切る。ねぎは小口切りにする。
  - ② だし汁を煮立て、にんじん・たまねぎ・えのきたけを入れる。
  - ③ 材料に火が通ったら、塩・しょうゆ・水で溶いたでん粉を入れ、溶き卵とねぎを入れて仕上げあげる。



**さつまい 鹿児島の郷土料理です**

■材料名 [4人分]	
若鶏手羽きざみ	80g
にんじん	40g
ごぼう	80g
さつまいも	100g
油揚げ	30g
ねぎ	30g
中みそ	大さじ1と1/2
赤みそ	大さじ1弱
煮干し(だし)	10g
水	500cc

**■作り方**

- ① にんじん・さつまいもはいちょう切り。ごぼうは3mmの輪切り。ねぎは小口切り。
- ② 油揚げは油抜きをして、4等分し5mmに切る。
- ③ だし汁を煮立て、鶏肉・にんじん・ごぼう・油揚げを入れる。
- ④ ひと煮立ちしたら、さつまいもを入れる。
- ⑤ さつまいもに火が通ったら、みそとねぎを入れて仕上げる。



**沢煮椀 豚肉と千切りにした野菜で作った塩味の汁物です**

■材料名 [4人分]	
豚肉ももスライス	100g
ごぼう	80g
にんじん	80g
たけのこ(ゆで)	50g
油揚げ	35g
ねぎ	32g
しょうが	5g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
かつお節(だし)	10g
水	600cc

**■作り方**

- ① かつお節でだしをとる。
- ② ごぼうはさがき。にんじん・たけのこは千切りにする。
- ③ 油揚げは4等分し5mmに切る。ねぎは小口切りにする。
- ④ しょうがはすりおろし、汁をしぼる。
- ⑤ だし汁を沸騰させ、豚肉を入れる。
- ⑥ ②の野菜と油揚げを加え、あくを取りながら煮る。
- ⑦ 塩・こしょう・しょうゆで味をととのえ、ねぎとしょうが汁を加えて仕上げる。

中華スープ 《具たくさんの中華スープです》

■材料名 [4人分]	
豆腐	120g
はるさめ	20g
きくらげ(乾)	4g
たけのこ(ゆで)	40g
たまねぎ	150g
にんじん	75g
ねぎ	30g
しょうゆ	大さじ1と1/2
塩	少々
こしょう	少々
鶏がらスープ	適量
水	500ml

■作り方

- ① はるさめはゆでておく。
- ② 乾燥きくらげは水で戻して、千切りにする。
- ③ たけのこ・にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにする。
- ④ ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて、火にかける。
- ⑥ ⑤が煮立ったら、③の材料を入れて煮る。
- ⑦ 一口大に切った豆腐とはるさめ・きくらげを加えて豆腐に火が通るまで煮る。
- ⑧ しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえ、ねぎを入れて仕上げる。



根菜の和風カレースープ 《根菜たっぷり。体が温まるスープです》

■材料名 [4人分]	
ウインナー	4~5本
たまねぎ	100g
にんじん	50g
れんこん	50g
だいこん	100g
じゃがいも	120g
カレールー	30g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
煮干し(だし)	10g
水	500ml

■作り方

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② ウインナーは5mmの輪切り。
- ③ たまねぎは1cm角切り、にんじん・れんこん・だいこん・じゃがいもはいちょう切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を沸かし、ウインナー、たまねぎ、にんじん、だいこんを入れる。
- ⑤ ひと煮立ちしたら、じゃがいもを加え柔らかくなったら、カレールーを加えてよく溶かす。
- ⑥ しょうゆとみりんで味をととのえて仕上げる。

**秋野菜のシチュー** 《旬の野菜がたっぷりに入ったおいしいシチューです》

■材料名 [4人分]	
若鶏肉	80g
ベーコン	20g
バター	小さじ1
にんじん	60g
たまねぎ	120g
かぶ	90g
さつまいも	130g
しめじ	40g
冷凍グリーンピース	40g
塩	少々
こしょう	少々
ホワイトルウ	30g
牛乳	150cc
粉チーズ	小さじ2
水	適量

**■作り方**

- ① 鶏肉は一口大に、ベーコンは短冊切りにする。
- ② 野菜類は、大きさをそろえて大きめの角切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し、ベーコンを炒め、次に鶏肉を炒め、たまねぎを加えよく炒める。
- ④ にんじん・かぶ・さつまいもを入れ、さつと炒めてから、材料がかぶる位の水を加えてひと煮立ちさせ、しめじを加え煮る。
- ⑤ 材料に火が通ったら、ホワイトルウ・牛乳・粉チーズを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 仕上げにグリーンピースを散らす。



**ミネストラスープ** 《野菜たっぷり、栄養たっぷりのスープです》

■材料名 [4人分]	
ベーコン	20g
にんにく	少々
サラダ油	少々
にんじん	40g
たまねぎ	120g
手ぼう豆(乾)	30g
セロリ	20g
シェルマカロニ	20g
ホールトマト	100g
グリーンピース冷凍	20g
粉チーズ	4g
チキンブイヨン	32g
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1/2
水	400cc

**■作り方**

- ① にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② にんじん・たまねぎは、せん切り。セロリは、4等分くらいにし、5mm幅に切る。
- ③ ホールトマトは、角切りにし、シェルマカロニとグリーンピースは、ゆでておく。
- ④ 鍋に水と手ぼう豆を入れて、火にかけやわらかくなるまで煮ておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく・ベーコンを炒める。
- ⑥ にんじん・たまねぎ・セロリを加え、さらに炒める。
- ⑦ 水とチキンブイヨンを加え、野菜がやわらかくなったら、ホールトマトを入れる。
- ⑧ 塩・こしょう・しょうゆで調味し、手ぼう豆・シェルマカロニ・粉チーズ・グリーンピースを入れて仕上げる。