

簡単クッキング つくってみましょう！！（具たくさん汁編2）

<かみなり汁> 準備する道具：ざる・ピーラー・まな板・包丁・鍋・木べら・おたま

材料（4人分）

材 料	分 量
木綿豆腐	150g (1/3丁)
人参	75g (1/2本)
大根	150g (1/6本)
ごぼう	40g (1/3本)
長ねぎ	40g (1/5本)
鶏肉（こま切れ）	40g
ごま油	小さじ1
だし汁	750～900ml （かつお節1カップ 水5カップ）
しょうゆ	大さじ1強
酒	小さじ1強
塩	適量

【作り方】

- 1 ざるにキッチンペーパーを敷いて豆腐を包み、水気を絞っておき、手で大きくくずす。
- 2 人参、大根は皮をむいていちょう切りにする。ごぼうは皮をむいて半月切りにし、水にさらしておく。長ねぎは、小口切りにする。
- 3 鍋に油を熱し、鶏肉→豆腐→人参・大根・ごぼうの順に炒める。油が回ったら、だし汁を加えて材料が柔らかくなるまで煮る。
- 4 3に長ねぎを加えてひと煮立ちしたら、調味料を加えて味を調える。

豆腐などを炒める時に雷のような音がするので、「かみなり汁」と言います♪

～かつおだしのとり方～

- 1 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰させる。
- 2 1にかつお節を加え、湯が沸騰し始めたらすぐ火を消す。そのまま2分ほどおいてかつお節が沈んだら、ざるでだし汁をこす。

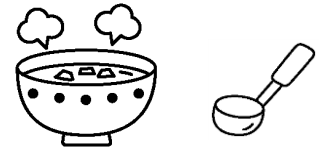
♪おまけクッキング♪～手作りふりかけの作り方～

<材料>

だしを取って水気をしぼったかつお節・白ごま・しょうゆ・みりん 各適量

<作り方>

- ①鍋にかつお節を加えて火にかけ、混ぜながら水分を飛ばす。
- ②①に白ごまを加えてさらに炒る。
- ③②に調味料を加えてしばらく炒って出来上がり。



<簡単すまし汁> 準備する道具：ボウルなど

材料（4人分）

材 料	分 量
とろろ昆布	大さじ2
かつお節	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
お好みの具（乾物など）	
おつゆふ、わかめ、糸寒天 など	

【作り方】

- 1 とろろ昆布、かつお節、乾物などを お椀に入れる。
- 2 お椀に熱湯を注いでしょうゆを加えてよく混ぜる。

の部分はおぼくたち・わたしたちが挑戦するよ！

