

タイのあら汁

材料	分量（4人分）	作り方
タイのあら 塩（下処理用） しょうが 豆腐 キャベツ 人参 しめじ 昆布だし汁 味噌	250g 1片 1/2丁 160g 40g 1/2パック 800ml 50g	① あらに塩をふり20～30分置き、熱湯をかけて流水できれいに洗う。しょうがは千切りにしておく。 ② キャベツはざっくり切り、人参は細切りにする。しめじは石づきをとり小房に分け、豆腐も切っておく。 ③ 鍋にだし汁を入れ、沸騰したらあらとしょうがを入れ、アクをとりながらあらに軽く火を通す。 ④ ③に②を入れ、野菜が柔らかくなったら味噌を入れて味を調える。

< 1人分の栄養量 >

エネルギー 106kcal

タンパク質 12.5g

脂質 4.3g

炭水化物 6.2g

塩分 0.5g