

献立名	材 料	分 量 ( 4 人 分 )	調 理 法
潮 汁	・たいのあら	200g	① とうふは1cm角に切る。 ② 長ねぎは小口切り ③ たいのあらに塩をふり熱湯に入れ、白くなったら冷水にとり、血あいやウロコを取り除く。魚をザルにとり、汁を布巾でこす。 ④ 鍋にだしを入れてひと煮し具を入れてもう一度煮、しょう油を入れ小口ねぎをちらし火を止めて器にいれる。
	・とうふ	1/2丁	
	・長ねぎ	10cm	
	・たいのあらだし 汁	600cc	
	・しょう油	小さじ1/2	