



野菜たっぷり和風スープ

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
かまぼこ	10.00 g	40.00 g		半月	①出汁を取る。 ②かまぼこ、豆腐、野菜を切る。 ③出汁にごぼう、にんじんを入れて煮る。 ④かまぼこ、豆腐、玉ねぎを入れてさらに煮る。 ⑤白菜、小松菜を入れる。 ⑥しょうが（汁）、調味料を入れて味を整える。
絹豆腐	15.00 g	60.00 g		サイノメ	
玉ねぎ	12.00 g	48.00 g		スライス	
白菜	16.00 g	64.00 g		ざく切り	
にんじん	6.00 g	24.00 g		いちょう	
ごぼう	7.00 g	28.00 g			
しょうが	0.30 g	1.20 g		おろす	
小松菜	10.00 g	40.00 g		2 cm幅	
鰹節（出汁用）	2.00 g	8.00 g	出汁		
昆布（出汁用）	0.20 g	0.80 g			
水	85.00 g	340.00 g			
濃口しょうゆ	2.00 g	8.00 g	小さじ1.4		
本みりん	1.10 g	4.40 g	小さじ1/1		
並塩	0.40 g	1.60 g	ひとつまみ		
○ポイント					
・汁物の水分量は少ない場合、調整をしてください。					
◎出汁の取り方					
水に昆布を入れて、30分程度おいてから中火にかける。沸騰直前に昆布を引き上げ、沸騰したら火を止める。					
少し時間を置き、かつお節を入れて2分ほどおく。濡らしたペーパータオルをひいたこし器をボールで受け、出汁をこす。					