

すまし汁

・材料(4人分)

と牛肉 80g かまぼこ 50g ぶ 5g にんじん 中1/2本

みつば 15g 塩 少々 淡口しょうゆ 大さじ1/2 けずりぶし 8g

水 1ℓ

・作り方

1、鍋に水を入れ、沸騰したらけずりぶしを入れダシをとる

2、材料を切る と牛肉…2センチくらいの食べやすい大きさに切る

にんじん…せん切り かまぼこ…いちょう切り

みつば…根元から2センチくらい上を切り落としよく洗い小口切り

3、ぶを水でもどす

4、1でとったダシにと牛肉、にんじんを入れる

5、かまぼこを入れ、塩・淡口しょうゆを入れぶを入れ味をととのえる

6、みつばを入れてできあがり♪

* 調理師さんからのポイント *

♪ 沸騰した湯にけずりぶしを入れ、そのまま弱火で5分ほど炊くとおいしい

♪ ダシがとれますよ♪

♪ あくはていねいに取りましょう♪