



## 野木町地産地消メニュー



### ⑧大根とにんじんのすまし汁



調理時間 | 10 ~ 15分

家にある身近な調味料で作れる簡単  
美味しいお吸い物レシピです♪

食材の旬

大根 | 12 ~ 2月

にんじん | 11月 ~ 2月

#### 【材料】

大根	60g
にんじん	20g
ごぼう	20g
サラダ油	大さじ 1/2
木綿豆腐	60g
こねぎ	少々
だし汁	2カップ
塩	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ 1

#### 【作り方】

- ①大根とにんじんはいちょう切りにする。ごぼうは薄切りにする。小ねぎは0.5~1cm長さに切る。豆腐は水気をきる。
- ②鍋に油を入れ、大根とにんじん、ごぼうを加え炒め、出し汁を加えて煮る。
- ③煮立ったらあくを取り、火を弱めて7~8分煮る。
- ④豆腐を一口大に、ちぎり入れる。
- ⑤塩としょうゆで調味し、小ねぎを加え出来上がり。

~ひとくちメモ~

水溶き片栗粉でとろみをつけてもおいしいです。