



冬さぬき汁

・材料 (4人分)

ハマチ……………300 g
大根……………50 g
シイタケ………2枚
青ネギ……………1本
半生うどん…30 g
昆布……………7cm角1枚
金時ニンジン…50 g
サトイモ……………1個
コンニャク………1/4枚
味噌……………70 g
塩、酒

・作り方

- ① 昆布をカップ5の水に浸しておく。
- ② ハマチの切り身は食べやすく切り分け、塩少々と酒大さじ1をふりかけ、水気をふく。
- ③ 野菜は食べやすく切る。(サトイモは軽く下ゆでをしておくとうい)
- ④ ①に③を加えて沸かし、アクをとってうどんとサトイモを加える。うどんが煮えてきたらハマチを加える。
- ⑤ 味噌をとき、ネギの小口切りを添える。