

~木曾三川特産品レシピ~

夏野菜とこんにゃくの

ごまみそ汁




材料

大根	120g	} a	赤みそ	24g
にんじん	60g		信州みそ	24g
ごぼう	60g		(白みそで代用しても可)	
レンコン	60g		ごま	4g
なす	60g		かつおだし汁	600cc
こんにゃく	100g			
長ねぎ	20g			
みつば	10g			
空芯菜	50g			



作り方

- ① aは小さめの乱切りにして、ごぼう、レンコンは水にさらす。
- ② こんにゃくは小さめの短冊切り、長ねぎは1cmの厚さの小口切りにする。
- ③ 空芯菜をさっと茹で、水にさらし、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にだし汁を入れて、大根、にんじん、ごぼう、レンコン、こんにゃくを煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなってきたら弱火にして、長ねぎ、なすを加える。
- ⑥ ごまは、天盛りにする分を残して、あらかじめすり鉢ですっておき、赤みそと信州みそと一緒に混ぜておく。これを鍋に溶き入れる。器に盛り、みつば、空芯菜、ごまを散らす。

-  こんにゃく 下呂市 特産
-  れんこん 愛西市 特産
-  空芯菜 恵那市 特産

1人分

エネルギー	70kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	1.5g



名古屋市上下水道局

名古屋文理大学短期大学部
 名古屋文理栄養士専門学校
 栄養実態研究サークル