

## 【今金いっぱい汁】 (4人分)

材 料	作 り 方
今金男しゃく 100g	<p>① 野菜類はきれいに洗い食べやすい大きさに切る。</p> <p>② つきコンニャク・油揚は湯通した後、食べやすい大きさに切る。</p> <p>③ 油を熱し野菜類①を炒め、②のコンニャク油揚も加えて炒める。</p> <p>④ 出し汁・酒を加えて柔らかくなるまで煮込む。</p> <p>⑤ 豆腐・豆乳・味噌を加え、仕上げに長ネギの細切りを入れて出来上がり。</p> <p>《ポイント》</p> <p>○豆乳・味噌を加えてからは汁を沸騰させないよう気をつけましょう！</p> <p>《ちなみに》</p> <p>○白菜・水菜・季節の野菜を加えると彩りも鮮やかでいっそう美味しくなります。</p>
玉葱 100g	
人参 50g	
軟白長ネギ 30g	
ごぼう 40g	
原木椎茸 25g	
つきコンニャク 80g	
油揚 1/4 枚	
豆腐(今金産) 1/4 丁	
豆乳 100cc	
出し汁 600cc	
※だし昆布 10cm・鰹節(粗削り) 10g 顆粒等で代用可	
炒め油 10cc	
清酒(今金産) 40cc	
無添加味噌 50g	