

芋の子汁 **これは旨い!**



- 材 料 - 5人分

- 里芋 100g
- 牛肉薄切り . . . 150g
- 板こんにゃく . . . 1/2 枚
- まいたけ 40g
- 木綿豆腐 100g
- 長ねぎ 1本
- だし汁 500ml
- しょうゆ 50ml
- 酒 30ml

* 1人分栄養量

エネルギー 164kcal たんぱく質 7.7g 脂質 10.9g 塩分相当量 1.6g

《作り方》

新庄市泉田産『泉田さといも』
食感が柔らかく、とろける口当たり。
ねっとり柔らかいが、煮崩れしない!!



※ 大きい鍋で出汁を取っておく。

① 里芋は一口大の大きさにそろえて切る。

牛肉は4cm長さに切る。こんにゃく、まいたけは一口大に手でちぎる。

長ねぎは厚めの斜め切りにする。

豆腐は一口大の角切りにする。

③ 分量のだし汁にこんにゃく、里芋を入れ火にかける。

④ 里芋に半分火が通ったら、牛肉と調味料、豆腐、まいたけの順に入れて、さらに煮込む。(あくを取りながら)

⑤ 最後にねぎを入れて火を通す。