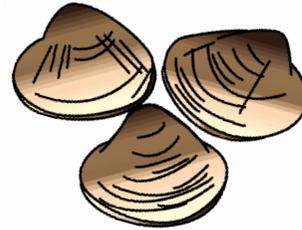


うしお汁



材 料	4人分(g)
むきはまぐり	80
木綿豆腐	120
にんじん	40
こまつ菜	60
花かつお	8
しょうゆ	6
食塩	1.2
みりん	6
水	480

【作り方】

にんじん 短冊切り
こまつ菜 3cmカット, ゆでる
豆腐 さいの目
はまぐり したゆで, 出し汁はとっておく

1. 鍋に水を入れ火にかけ, 沸騰したらかつお節でだしをとる。
2. 1 にはまぐりのだし汁を加え, にんじんを入れて煮る。
3. 2 のにんじんが煮えたら, 豆腐・はまぐり・調味料を入れ最後にこまつ菜を散らして仕上げる。