

～ かみなり汁 ～



材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	5人分	
木綿豆腐	30g	1/2丁(150g)	① にんじんは銀杏切り、じゃがいもは一口大、キャベツはざく切り、長ねぎは小口切り、えのきたけは2cm長に切る。 ② 油を熱した鍋に、豆腐を崩しながら入れて炒める。ある程度、水分がとんだら一旦取り出しておく。 ③ ②と同じ鍋で、にんじんを炒める。全体に油がなじんだら、キャベツ・長ねぎを加えてサッと炒める。 ④ だし汁・じゃがいも・えのきたけ・炒めた豆腐を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。 ⑤ 塩・しょうゆで味付けする。
サラダ油	1g	小さじ1強	
にんじん	5g	小1/4本	
じゃがいも	15g	1コ	
キャベツ	15g	2枚	
長ねぎ	10g	小1本	
えのきたけ	10g	1/2株	
だし汁	150ml	750ml (カップ4杯弱)	
塩	0.3g	小さじ1/4	
しょうゆ	3g	小さじ2強	

あらかじめ豆腐を炒めておくことで、豆腐の食感がよくなり、汁も濁らず、見た目もきれいに仕上がります。

だし汁には、『かつおだし』や『干しいたけの戻し汁』等があります。保育園では、『さば節』でだしをとっています。

なんで「かみなり汁」っていうの？
豆腐を油で炒めるときに、バリバリと雷のような音がすることから、この名前がついたといわれています。

