

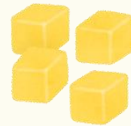
こしね汁 の作り方



1. しいたけは軸を取ってスライス。
2. ねぎ、ごぼうは輪切りにスライス。
にんじんはいちょう切り、



こんにゃく細切り、里芋2cm角、油揚げ1cm幅
豆腐2cm角にそれぞれカットする。



3. 鍋にだしを取り、豚肉、
その他の材料を固めのもの
から入れていく。



4. 具材に火が通り柔らかくなったら
あくを取り豆腐、油揚げを入れる。

5. 火を弱めて味噌を入れる。



6. 味を整えて完成♪



～材料～ (子ども2人分)

- こんにゃく…20g
- しいたけ…25g
- ねぎ…30g
- さといも…30g
- ごぼう…20g
- にんじん…20g
- 油揚げ…6g
- 木綿豆腐…50g
- 豚肉…20g
- 味噌…大さじ1
- かつおだし汁…220ml

Point! 味噌は沸騰させてしまうと旨味、風味が抜け塩辛くなってしまうので入れた後は弱火で温めるといいです。だしは顆粒出汁、パックなどお好みのもの使用で大丈夫です！今回の世界の料理は日本料理のこしね汁を紹介しました。子どもたちも“こしね”の由来について興味を持ってきていたようです♪おうちでも是非群馬の味、家庭の味について楽しく美味しく学べるといいですね★

