



初雪のたよりととく頃

おあすめサブメニュー おまけの

しめ鯖のおから和え 菜っぼの
根かつと長芋のトット梅味 ぶらけ

長芋の団子汁



まいたけ

人工栽培のものは一年中スーパーで一定した値段で求められます。免疫強化の作用をしてくれます。疲労回復や冷え性の改善に役立ちますので、これからの時期汁物にピッタリです。

1. 材料 (つくりやすい分量) 2. 下準備

- 長芋 200g... 皮をむいておろす
- 片くり粉 80g
- 塩 ひとつまみ
- ごぼう 細めの1/2本... ささがき
- 大根 5cm... いちょう切り
- 人参 小1/2本... いちょう切り
- とりもも 1/2枚... 小さく切る
- マイタケ 1/3パック... ほぐす
- こんにやく 1/3袋... 厚みを半分にしてうすく切る
- ねぎ 1/2本... はなめ切り
- めんつゆ 適量
- しょうが お好みで... おろす
- だし汁 1000cc



免疫って？

むずかしいこと抜きにして、人がむとむと持っている病気から体を守る働きです。

3. つくり方

- ① おろした長芋に片くり粉、塩を合わせてスプーンでまぜる。(かたじゆるめです)
- ② だし汁を鍋に入れ、④の根菜を中火で煮る。少しやわらかくなったら③を入れて更に煮る。
- ③ とり肉に火が通ったら①をスプーンで鍋に落とす。
- ④ めんつゆで味付けをし、火を止める直前にねぎとしょうがを入れる。