

## とうふの野菜煮

材料 （約10食分）

人参・・・100g

ほうれん草（葉先）・・・25g

絹ごし豆腐・・・300g

だし汁・・・300cc

〔片栗粉・・・大さじ1（9g）

水・・・大さじ2（30cc）



### 【作り方】

- ① 人参は皮をむいてすりおろす。
- ② 豆腐は1cm角くらいに切る。
- ③ ほうれん草の葉先を軟らかく茹でて、水にさらしアクをとり、細かく刻む。
- ④ 鍋にだし汁と①の人参を入れ、一煮たちしたら②の豆腐を入れてさっと煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③のほうれん草を加える。

## 人参とじゃがいものスープ煮

材料 （約10食分）

人参・・・100g

じゃがいも・・・200g

ほうれん草（葉先）・・・25g

だし汁・・・300cc

〔片栗粉・・・大さじ1（9g）

水・・・大さじ2（30cc）



### 【作り方】

- ① だし汁をとる。
- ② じゃがいもは皮をむき、適当な大きさにカットして水にさらし、①のだし汁でやわらかく茹で、マッシャーなどでつぶす。
- ③ にんじんは皮をむいて、おろし金ですりおろし、②に加えて一煮たちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ ほうれん草は葉先を軟らかく茹で、水にさらしアクをとり、細かく刻み、③に加えて出来上がり。