

# 川島呉汁

材料	1人分	4人分	切り方
大豆（乾燥）	10g	40g	
里芋の干しずいき	0.5g	2g	2cm切り
ごぼう	10g	40g	ささがき
にんじん	15g	60g	いちょう切り
だいこん	20g	80g	いちょう切り
干しいたけ	0.5g	2g	せん切り
さといも	15g	60g	いちょう切り
ほうれんそう	10g	40g	2cm切り
長ねぎ	10g	40g	小口切り
油	1g	4g（小さじ1）	
白みそ	13g	52g（大さじ3弱）	
だし汁	130g	520g	

## 【作り方】

- ①ずいきは水洗いし、水につけて戻し、10分ほど下茹でしてあくをとる。  
しいたけは水でもどす。
- ②沸騰した湯で30分ゆでて戻した大豆に、適量のだし汁をくわえ、ミキサーで細かくかく。
- ③鍋に油を熱し、ごぼうを香りが出るまでじっくり炒める。
- ④にんじん、だいこんを加えて炒める。
- ⑤残りのだし汁、②の大豆、しいたけとずいきを加えて煮る。あくをとる。
- ⑥さといもをくわえて煮る。
- ⑦野菜が煮えたら、みそを加える。
- ⑧長ねぎ、ほうれんそうを加えて仕上げる。

## 【栄養メモ】

- 大豆は畑の肉と呼ばれるほど、栄養のある食品です。
- ずいきは食物繊維が多く、おなかの調子を整えます。



さいたま市学校栄養士会 専門部（見沼区）