

呉汁



<材料> 子ども4人分

大豆（乾）	60g
さつま芋	1/2本
人参	1/3本
かぶ	1/4個
味噌	大さじ1
煮干しだし	400cc

（作り方）

- ① 大豆を水洗いし、一晩水につけておく。
- ② ①の大豆をミキサーで細くなるまでくだき、白い粥状にする。
- ③ さつま芋と人参、かぶはいちょう切りにする。
- ④ 鍋に煮干しだしと③を入れて煮る。
- ⑤ ④に②を入れ、煮こぼれないように差し水をしながら、青臭さがぬけるまで中火で混ぜながら煮る。
- ⑥ ⑤に味噌を加える。