

くずし豆腐のスープ



<材料>

絹ごし豆腐300g えのき茸100g ニラ30g
長ねぎ5g にんにく5g しょうが5g

◀調味料B▶

鶏ガラスープ大さじ1 酒大さじ2 上高地みそ50～60g コチュジャン大さじ1

【作り方】

- ① ニラは5cm幅に切る。
- ② えのき茸は根元を切り落として3cm長さに切り、細かくほぐす。
- ③ 長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパン（深い）に、ごま油大さじ1と③の野菜を入れて炒める。
- ⑤ 香りがでたら、豆腐を手で細かくくずしながら加えて炒める。
- ⑥ ⑤に水800ccと調味料Bを入れ、煮立ってきたらえのき茸を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑦ ⑥に片栗粉大さじ2の水溶きを加えてとろみをつける。
- ⑧ 味を調べてニラを加え、さっと火を通す。
- ⑨ 器に焼きおにぎりを1個ずつ入れ、⑧の熱々を注ぎ入れる。