

ひぼご汁



材料（4人分）

ごぼう	40g
大根	80g
にんじん	50g
油揚げ	1枚
干しいたけ	4枚
だし汁 （昆布・花かつお）	3カップ
小麦粉	1カップ
湯	適宜
ねぎ	適宜
味噌	60g

作り方

- ① ごぼうは大きめのさがきにして水にさらす。にんじん、大根もさがきにする。油揚げは短冊切りにする。干しいたけはもどして食べやすい大きさに切る。ねぎは斜め切りにする。
- ② 小麦粉はぬるま湯を少しずつ加えてこねる。耳たぶ程度のかたさになったら、両手の平ではさんでこすりあわせながら細くひも状（割り箸程度）にのばす。
- ③ なべにだし汁を煮立てねぎ以外の材料を加え煮る。
- ④ ③の具がやわらかくなったら味噌で調味する。②を加えてしばらく加熱し、ねぎを加えて器に盛る。

小麦粉にぬるま湯を入れてこねるのがポイントです。ぬるま湯に少し塩を入れると、美味しくなります。味噌味で味付けした時にはこしょう、しょうゆ味で味付けした時には七味を使うと、また違った味も楽しめます。きのこや旬の野菜をたっぷり使って作ってみてね。

