



むぎのたね



2025年12月号

野のはな空のとり保育園

【れんこんのとろとろスープ】

【材料】4人分

- | | |
|-------|--------|
| ・れんこん | 100 g |
| ・人参 | 30 g |
| ・白菜 | 60 g |
| ・小ねぎ | 20 g |
| ・絹豆腐 | 1/2丁 |
| ・味噌 | 大さじ2 |
| ・だし汁 | 600 cc |

とろみのあるスープで
からだが温まります



【作り方】

- ① れんこんはおろしがねやフードプロセッサーなどですりおろす。
- ② 人参はいちょう切り、白菜は色紙切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③ 豆腐は1cm角に切る。
- ④ 鍋にだし汁と②を入れて煮込む。野菜が柔らかくなったら、豆腐と①のれんこんを加えて、弱火で煮込む。
※吹きこぼれないように注意する
- ⑤ 味噌を加え調味する。

ポイント

- ・しょうがのおろし汁を加えてもおいしいです（④の行程で入れる）。
- ・すりおろしたれんこんを煮ていくとアクが出てくるので、お玉でくって取り出します。