

献立	材 料	分量(g) (4人分)	手 順
へ か 汁	豚肉	80 g	① 下ごしらえをする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚肉 ➤ こまぎれにする</li> </ul>
	しいたけ	40 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ しいたけ ➤ 薄切りにする</li> </ul>
	白菜	120 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 白菜 ➤ 食べやすいサイズに切る</li> </ul>
	ごぼう	180 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごぼう ➤ 皮をこそげ落とし、乱切りにする</li> </ul>
	里いも	80 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 里いも ➤ 食べやすいサイズに切る</li> </ul>
	えのきだけ	40 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ えのきだけ ➤ 食べやすいサイズに切る</li> </ul>
	にんじん	20 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ にんじん ➤ いちょう切りにする</li> </ul>
	ちくわ	20 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ちくわ ➤ 輪切りにする</li> </ul>
	油揚げ	40 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 油揚げ ➤ 食べやすいサイズに切る</li> </ul>
	豆腐	80 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ねぎ ➤ 斜め切りにする</li> </ul>
	ねぎ	60 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大根 ➤ 拍子木切りにする</li> </ul>
	大根	120 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>(・ 豆腐 ➤ 崩し豆腐 (手でつぶすので汁に加えるときにする) )</li> </ul>
	水	600 mL	② 分量の水と、①のねぎと豆腐以外をなべに入れ、具材がやわらかくなるまで煮込む。
	醤油	20 mL	※
	みそ	6 g	③ やわらかくなったら、弱火にして、ねぎ、豆腐、調味料を加える。
	* こんにゃく	適量	※
			④ 煮立ったら、火を止め器に盛り、完成。