

つくってみませんか？

こんにゃくを炒める音が雷の音に似ていることが名の由来です



<かみなり汁>

材料(4人分)

じゃがいも(厚いちょう)	…	100g
こんにゃく(短冊)	…	50g
にんじん(いちょう)	…	100g
生揚げ(色紙切り1cm厚)	…	100g
ねぎ(小口)	…	50g
ごま油	…	小さじ1
みそ	…	大さじ2
煮干し	} (だしをとる)	… 10g
昆布		… 1.5g
水		… 800cc

作り方

- ① 水の中に煮干しと昆布を入れて、弱火で煮出し、だしをとる。
- ② 油を熱し、こんにゃくを炒める。
- ③ だしを入れ、じゃがいも、にんじん、生揚げを煮る。
- ④ ねぎを入れ、みそで調味する。
好みで唐辛子を入れるとピリッとおいしい♪。

