

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	
木綿豆腐(さいのめ)	...	100g	
ねぎ(小口)	...	50g	
ごま油	...	小さじ1	
みそ	...	大さじ2	
七味唐辛子	...	少々	
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、とうふを煮る。
- ④ ねぎを入れ、みそで調味する。
唐辛子をいれるとピリツとおいしい！
できあがり♪

