


## かに汁

材料 (5人分)	作り方
紅ズワイガニ 一杯 とうふ 1/4丁 大根 150g 白菜 100g ねぎ 1本 みそ 80g 水 4カップ 	① カニは食べやすい大きさに切っておく。 ② とうふはさいのめ切り、大根はいちょう切り、ねぎは小口切り、白菜は2cmぐらいの長さに切る。 ③ なべに水を入れ、大根を加え煮たったら、①のカニと白菜を入れる。 ④ とうふを入れ、みそで調味し、仕上げにねぎを入れる。 ※みその量は好みで加減してください。 ※紅ズワイガニ手に入らない場合は、他のカニやカニ精肉を使ってもOK

## すいとん汁

材料 (5人分)	作り方
すいとん { 団子の粉 75g 水 粉の8割 じゃがいも 大1個 油揚げ 1/2枚 豆腐 1/4丁 白菜 100g ねぎ 20g 鰹骨粉 5g みそ 60g 水 750cc	① 団子の粉に水を加え、耳たぶぐらいのかたさにこね、一口大の大きさに丸めておく。 ② じゃがいもは皮をむきさいの目に切っておく。 ③ 油揚げは熱湯で油抜きをし、小口切りにする。 ④ 豆腐はさいの目に切る。 ⑤ 白菜は洗って、小口切りにする。 ⑥ ねぎは洗って、小口切りにする。 ⑦ なべに水とじゃがいもを入れ、火をかけ、やわらかくなったら、白菜、油揚げ、鰹骨粉を加える。 ⑧ ⑦に①を加え浮き上がってきたら、豆腐、みそを加え、仕上げにねぎを入れる。 ※ 鰹骨粉が手に入らないときは、煮干でだしをとりましょう。