

## おとうふ百ちょう あぶらあげ百まい



『おとうふ百ちょう あぶらあげ百まい』から『豆腐と油揚げの味噌汁』

今月は、「おとうふ百ちょう あぶらあげ百まい」を紹介します。

町はずれのおとうふやさんのおとうふとあぶらあげは、とてもおいしくて、重病で何も口にできなかったおねえちゃんが、そのおとうふとあぶらあげを食べました。そして毎日、おいしいおとうふとあぶらあげを食べるようになり、すっきり元気になりました。ある日、おつかいの男の子がおとうふ百ちょうと油揚げ百まいを注文します。…… それから、どうなったかは、本を読んでみてください。

きっと、ハッピーになれますよ。

※ 男の子とおねえちゃんの正体は、きつねです。



令和2年9月25日(金)



材料	4人分量 (g)	作り方
豆腐	200	① 煮干しと混合削り節でだしをとる。 ② 豆腐はさいの目切り、油揚げは油抜きし短冊切り、チンゲン菜は2cmに切り、長ねぎは小口切りにする。 ③ ①のだし汁にチンゲン菜の白い部分を入れ、時間差で油揚げ・豆腐・チンゲン菜の緑色の部分を入れる。 ④ 味噌をだし汁でとき、③に入れる。 ⑤ 味の確認をする。 ⑥ 仕上げに長ねぎを加える。
油揚げ	60	
チンゲン菜	80	
長ねぎ	40	
白味噌	16	
赤味噌	16	
出し用煮干し	5	
混合削り節	5	
水	適量	

