

# 郷土料理 ご(呉)汁

## 材料(2人分)

- 大豆・・・40グラム
- 白菜・・・1枚
- かぼちゃ・・・150グラム
- 人参・・・小4分の1本(20グラム)
- 大根・・・2.5センチメートルくらい(100グラム)
- ごぼう・・・6分の1本(25グラム)
- こんにゃく・・・6分の1枚(50グラム)
- ねぎ・・・2分の1本(40グラム)
- 油揚げ・・・4分の1枚(7.5グラム)
- だし汁・・・330ミリリットル
- 味噌・・・大さじ2弱(30グラム)
- みりん・・・少々

## 作り方

1. 一晩水につけておいた大豆と浸した水3分の1カップをミキサーに入れ、攪拌する（すり鉢ですってもよい）
2. 材料を切る
  - ・白菜…2～3センチメートル長さの短冊
  - ・こんにゃく…2～3センチメートル長さの短冊
  - ・かぼちゃ…ひと口大の乱切り
  - ・にんじん…3ミリメートル厚さの半月切り
  - ・大根…5ミリメートル厚さのいちょう切り
  - ・ごぼう…ささがき（水にさらす）
  - ・ねぎ…1センチメートルの輪切り
  - ・油揚げ…縦半分になり、1センチメートル幅の短冊切り
3. 鍋にだし汁、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくを入れて火にかけ、沸騰したら1.の大豆を入れて中火で煮る（\*大豆を煮て出てきた白い泡は抗酸化成分のサポニンなのでとらないようにしましょう）。
4. 3.にかぼちゃ、油揚げ、白菜を入れて更に煮て、かぼちゃに火が通ったらねぎを入れる。
5. （味をみながら）味噌を溶き入れ、みりんで味を調える。

## 1人あたりの栄養価

| エネルギー      | たんぱく質    | 脂質      | 食物繊維     | 塩分相当    |
|------------|----------|---------|----------|---------|
| 244 キロカロリー | 12.4 グラム | 6.5 グラム | 10.3 グラム | 2.3 グラム |