

R8

親子でチャレンジ あわ味キッチン



徳島県の
郷土料理「そば米
汁」をアレンジ！

～もち麦汁～

材料3人分

もち麦・・・30g
 焼きちくわ・・・1本
 油揚げ・・・12g
 干しいたけ・・・1g
 にんじん・・・30g
 だいこん・・・45g
 葉ねぎ・・・10g
 薄口しょうゆ・・・大さじ1
 みりん・・・小さじ1
 煮干し・・・6g
 水・・・400cc

作り方

- ① 煮干しでしっかりだしをとる。
- ② にんじん、だいこんはいちょう切り、ちくわは半月切り、葉ねぎは小口切りにする。干しいたけは水戻ししておく。油揚げは短辺を半分にして、5mm幅の短冊切りにする。
- ③ もち麦はよく洗い、たっぷりの水からゆがき、火が通ったらザルに上げておく。
- ④ ①ににんじん、だいこんを入れ、ある程度火が通ったら、しいたけ、ちくわ、油揚げ、もち麦も加える。
- ⑤ しょうゆ、みりんで味を整える。
- ⑥ 最後に葉ねぎを入れて、火を通したら出来上がり。

煮干しは半日くらい水につけておくとしっかりだしがとりやすいです。(冷蔵庫内で)。

①



②



⑥完成！



③しっかりゆがいたもち麦



ポイント

- ・お米と同じようにしてよく洗うこと。
- ・たっぷりの水でゆがくこと。