


 10/13 (木) さつまいものおかゆとさつまいも味噌汁 (赤崎 奈穂子さん)

(材料 2 人分)

 A {

- 中嶋屋本店うまかだし いりこ味：2 袋
- 水：1000ml

<さつまいものおかゆ>

うまかだし汁 (A)：400ml

 B {

- さつまいも：100g
- にんじん：30g
- ごぼう：20g
- しめじ：20g
- 豚もも薄切り肉：45g

味噌：20～30g

小ねぎ (小口切り)：大さじ1

<さつまいも味噌汁> (離乳食後期用材料 1 人分)

うまかだし汁 (A)：150ml

 C {

- ごはん：20g
- さつまいも (皮なし)：15g
- 豚もも薄切り肉 (赤身)：15g

 塩：少々

- ① 鍋に A を入れて加熱し、沸騰したら中火にして5分ほど煮出して火を止める。
- ② さつまいもは皮付きのまま1cm角の角切りにして、おかゆ用のさつまいもは皮をむいて1cm角の角切りにし、それぞれ5分ほど水に浸してザルに上げる。
- ③ にんじんは1cm角切りにして、ごぼうは皮をむいて薄く斜め切りにし、しめじは石づきを取って小房に分ける。豚肉は細く切って熱湯をかけ、余分な油を取り除いて、水気を切る。おかゆ用の豚肉は、赤身部分を選び、熱湯をかけた後さらに細かく切る。
- ④ <さつまいものおかゆ>を作る。鍋に①のうまかだし汁を400ml入れ、Bを加えて中火で3～5分煮る。材料に火が通ったら、味噌を溶き入れて、沸騰直前に火を止め、器に盛って、小ねぎを添える。
- ⑤ <さつまいも味噌汁>を作る。鍋に①のうまかだし汁を150ml入れ、Cを加えて中火で2～3分煮る。やわらかく煮えたら塩を加えて火を止め、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
 また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。