

利休汁

材料(4人分)

・大根	70g
・にんじん	25g
・ごぼう	25g
・長ネギ	20g
・しらたき	25g
・干椎茸	2.5g
・だし汁	1000ml
・味噌	35g
・醤油	2g
・白ねりごま	10g



作り方

- 1、野菜を食べやすい大きさに切り、根菜から順にだし汁茹でて柔らかくしていく。
※センターでは2cm前後の短冊切りで長さを合わせています。
- 2、野菜が柔らかくなったら、味噌と練りごまを加えて溶かしていく。
- 3、最後に醤油で味を調えたら完成！

ひとことメモ

茶道で有名な千利休が大のごま好きで料理に使っていたことから、ごまが入った汁を利休汁と呼ぶようになったそうです。

ごまには成長期に欠かせない栄養素【カルシウム】【マグネシウム】が豊富に含まれています。ご家庭でも手軽に摂取できますので、日ごろの料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。