

# ぬっぺえ汁



エネルギー  
78kcal

たんぱく質  
4.1g

塩分  
1.2g

## 材料（5人分）

さといも	100 g（2個）
にんじん	50 g
ごぼう	50 g
⑦ 大根	35 g
れんこん	35 g
こんにゃく	35 g
干しいたけ	3 g
厚揚げ	150 g
だし汁	450 ml
食塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
かたくり粉	大さじ1/2
水	大さじ1

## 【作り方】

- ⑦の材料をすべて乱切りにし、さといも・ごぼう・れんこんは水につける。  
干しいたけは水に戻してから、いちよう切りにする。
- ごぼう・れんこん・こんにゃくは下ゆでをする。
- 厚揚げはザルに入れて熱湯を回しかけ、油抜きしてから、野菜と同じ大きさに切る。
- ①の材料を深めの鍋に入れ、だし汁を加えて、やわらかくなるまで煮る。最後に厚揚げを加え、ひと煮立ちさせる。
- 塩・しょうゆで味をととのえ、仕上げに水溶きかたくり粉を入れて、とろみをつける。



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

根菜類を主材料にして、塩・しょうゆで仕上げた汁物料理です。  
「ぬっぺえ」とはかたくり粉でとろみをつけているという意味の言葉です。  
昔から精進料理には欠かせないごちそうとしてよく作られています。