

かつ こんだて ぼんじる 4人分
～7月の献立より～ 盆汁 (4人分)

ざいりょう
【材 料】

- ・ なす 1本 (約70g)
- ・ 油揚げ 1枚 (約20g)
- ・ かぼちゃ 1/8個 (80g)
- ・ ごぼう 1/4本 (約50g)
- ・ ゆで大豆 40g
- ・ 削り節 15g
- ・ 水 500cc
- ・ 合わせみそ 40g

つく かた
【作 り 方】

- ① 削り節でだしを取っておく。
- ② なすは、いちよう切り、油揚げは細切り、かぼちゃは厚めいちよう切り、ごぼうはさがきにする。
- ③ だし汁に、ごぼうを入れ、かぼちゃを入れて煮て、なす、油揚げを入れ煮る。
- ④ ゆで大豆、みそを入れ仕上げる。

ぼんじる みえけん むかし た
盆汁は、三重県で昔から食べられてい
る郷土料理の一つです。お盆の時期の人
がたくさん集まる時によく作られます。