



青ねぎと白菜の とろとろ豆腐のスープ

冬が旬・青ねぎが主役～青ねぎレシピ②

青ねぎと白菜のとろとろ豆腐のスープ

材 料（2人分）

青ねぎ……………3本
白菜……………2枚
絹豆腐……………1/3丁
ごま油……………小さじ2
白ごま……………適量
水溶き片栗粉……………大さじ1
★しょうゆ……………小さじ1/2
★だし汁……………600cc
※本格・万能だしパック使用

- 1 青ねぎは小口切り、白菜は食べやすい大きさにそぎ切り、豆腐を1cm角のさいの目に切る。
- 2 鍋に★を入れて火をつけ、白菜の芯を入れて芯に火が通ったら豆腐を入れる。
- 3 沸騰したら弱火にして、白菜の葉入れる。白菜の葉がしんなりしたら青ねぎを加える。
- 4 一旦火を止めて水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ合わせてから、ごま油を回し入れる。
- 5 器に盛りつけ、白ごまをかけたらできあがり♪

コツ・ポイント

- 白菜の芯が透けるくらい火を通した方がおいしくいただけます。
- 青ねぎは最後に入れて、入れたら煮過ぎないこと。
- 水溶き片栗粉は片栗粉1：水2の割合がオススメです。
- 一旦火を止めて水溶き片栗粉を加えることでダマになるのを防ぎます。