

# たなぼたじる 七夕汁



## 材料【4～5人分】

はるさめ (乾燥)	20g	うすくちしょうゆ 淡口醤油	おお 大さじ2
むきえび (冷凍)	80g	けずりぶし	てきりょう 適量
かまぼこ	80g	みず 水	700ml
とうふ 豆腐	1/2丁		
えのきたけ	50g		
にんじん 人参	50g		
オクラ	2本		

## ～ 作り方 ～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② はるさめはぬるま湯につけてもどしておく。
- ③ むきえびはさっと水洗いしておく。
- ④ かまぼこは薄めのいちちょうぎり、とうふは食べやすい大きさ、にんじんは細切りにしておく。
- ⑤ えのきたけは石突きを切り落とし、1/2に切っておく。
- ⑥ オクラは少量の塩で板ずりし、さっと水洗いし、輪切りにしておく。
- ⑦ なべにだし汁を煮立たせ、むきえび、にんじん、かまぼこを入れ、火が通ったら、とうふ、オクラ、はるさめを加える。
- ⑧ うすくちしょうゆを入れ、味を調整し上げる。



たなぼたにちなんで、はるさめあまがわにオクラの星で、たなぼたよそらをイメージした汁物です。

はるさめかわりにそうめんを使ったり、にんじんほしがたかたぬ、アレンジしても楽しいですね♪