

# 糠にしんを使った三平汁 start20200906さん

ニシンから出る塩分を活かしながら最後に塩で味を調整！



## 【作り方】

- ①鍋に水、料理酒、昆布、にんじん（半月切り）、大根（いちょう切り）、白菜（ざく切り）の芯の部分を入れ火にかける。
- ②沸騰したら昆布を取り出し、水でよく洗い流した糠にしん（8等分）、じゃがいも（1口大）、白菜の葉の部分を入れる。
- ③具材に火が通ったら最後にこんにゃく（1口大）、長ネギ（斜め切り）焼き豆腐（1口大）を入れ、塩少々で味付けしたら出来上がり。

じゃがいもがごろっと大きい方が好きな方は半分に切ると良いですよ。  
糠にしんから塩分が出るので、塩少々で味見しながら調整してみてください^^

## 【必要食材・調味料】

- ・にんじん（半分）
- ・白菜（1/4）
- ・昆布（10cm角1枚）
- ・糠にしん（1尾）
- ・焼き豆腐（1丁）
- ・塩（適量）
- ・大根（10cm）
- ・料理酒（大さじ1）
- ・じゃがいも（中3個）
- ・長ネギ（半分）
- ・こんにゃく（1個）
- ・水（1L）

## 【必要道具】

- ・まな板
- ・包丁
- ・ピューラー
- ・鍋
- ・おたま（盛りつけ用）