

春のお吸い物（２種）

菜の花のお吸い物

材料（４人分）

たけのこ・・・・・・・・５０g
 菜の花・・・・・・・・５０g（１／４束）
 桜の花の塩漬け・・・・・・・・４房
 だし汁・・・・・・・・３カップ
 ┌ 水・・・・・・・・３カップと１／２
 ├ 出し昆布・・・・・・・・３cm位
 └ 花かつお・・・・・・・・１０g
 淡口しょうゆ・・小さじ１
 塩・・・・・・・・小さじ１／３

作り方

- ① たけのこは、薄切りにする。
- ② 菜の花は小房に分け、ゆでしておく。
- ③ 桜の花の塩漬けは、さっと熱湯をかけておく。
- ④ 出し汁を調味しておく。
- ⑤ 椀に、①～③を色よく盛り、④の本汁を張る。



わかめのお吸い物

材料（４人分）

わかめ（もどしたものの）・・・・・・・・５０g
 かまぼこ（１cm厚さ）・・・・・・・・２枚
 三つ葉（または、せり）・・・・・・・・４本
 だし汁・・・・・・・・３カップ
 ┌ 水・・・・・・・・３カップと１／２
 ├ 出し昆布・・・・・・・・３cm位
 └ 花かつお・・・・・・・・１０g
 淡口しょうゆ・・小さじ１
 塩・・・・・・・・小さじ１／３

作り方

- ① わかめは戻して、食べやすい大きさに切る。
- ② かまぼこを蝶の形に切る。
- ③ 三つ葉を２cm長さに切る。
- ④ 出し汁を調味しておく。
- ⑤ 椀に、①～③を色よく盛り、④の本汁を張る。



かまぼこ１枚を半分に切り、蝶々に飾り切りする。せりは２cm長さに切る。

