

【海9】 鯨汁



材料



1. に対応



1. に対応



2. に対応



3. に対応



完成

写真拡大表示

● 材料: (4~5人分)

・クジラの身	80g
・ジャガイモ	3個
・にんじん	100g
・赤きゅうり	350g
・かぼちゃ	200g

・なす	1本
・インゲン	10本
調味料	
・味噌	大さじ2強

## 🍳 作り方

---

1. クジラ肉はさいの目に切り、ナベで少し色付くまで空炒りにする。
2. 野菜は一口大に切りそろえる。
3. 別のナベにジャガイモ、にんじん、赤きゅうりと水 2,000cc を入れて煮る。  
軟らかくなったら、かぼちゃ、なす、インゲンの順に加えながら煮ていく。
4. 3.に1.を油ごと入れ、味噌で味付けをして出来上がり。