

02 汁物

吉野汁

memo 数値：1人分

エネルギー 62Kcal

たんぱく質 9.4g

塩分 1.4g



レシピ Recipe

- 1 ささみは筋を取って1口サイズに切り、片栗粉をまぶす。沸騰した湯に入れて火が通るまで湯がき、氷水にとる。
- 2 鍋でAをひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみを付ける。
- 3 椀に1を入れ、上から2を注いで三つ葉をかざる。

材 料	数 量
ささみ	2本 (80g)
片栗粉	小さじ2
塩	少々
A 薄口醤油	小さじ1
だし汁	240ml
片栗粉(水溶性片栗粉用)	小さじ1強
三つ葉	適宜

(分量は2人分です)

栄養士・調理師から一言



奈良県吉野地方が葛粉の産地であることから、葛粉を溶いてとろみを付けた汁のことを吉野汁と言います。葛粉の代わりに片栗粉でとろみを付けても、冷めにくく、口当たりのよいすまし汁になります。ささみに片栗粉をまぶして湯通しすることで、つるつとした食感が楽しめます。