

★とうがんのみそ汁★

・材料(4人分)

うすあげ 1/2枚 にんじん 中1/3本 とうがん 1/8~1/12個

えのきたけ 1/2袋 青ねぎ 適量 みそ 大さじ3

煮干し 10g 水 700cc

・作り方

1、鍋に煮干しを入れ、30分つけておく

2、材料を切る うすあげ・・・せん切りにして熱湯をかけ油抜きをする

にんじん・・・いちょう切り

とうがん・・・皮をむき、種をとり、食べやすい大きさにいちょう切り

えのきたけ・・・根元を落とし3等分に切る

青ねぎ・・・小口切り

3、煮干しをつけておいた鍋に火をつけ沸騰したらダシをとる

4、ダシににんじんを入れアクをとり、とうがん、うすあげ、えのきたけを入れる

5、材料に十分火が通ればみそを入れ沸騰したら青ねぎを入れてできあがり♪

* 調理師さんからのポイント *

♪ 煮干しでダシをとる時は沸騰してから弱火にして10~15分程煮出すと

ダシがよくでますよ♪

♪ とうがんの皮は厚いのでメロンの皮を切るように切ると簡単に切れますよ♪

♪ とうがんの種はスプーンやお玉で取ると簡単に取れますよ♪