

つくってみませんか？

だしを効かせて季節の野菜を入れていただきます♪



<白菜と豆腐のみそ汁>

材料(4人分)

白菜(短冊1cm)	…	200g
人参(いちよう)	…	50g
ごぼう(ささがき)	…	50g
木綿豆腐(さいのめ)	…	150g
白みそ	…	20g
赤味噌	…	20g
煮干し	} (だしをとる)	… 10g
昆布		… 2.5g
水		… 800cc

作り方

- ① 水の中に煮干しと昆布を入れて、弱火で煮出し、だしをとる。
- ② だしで、にんじんとごぼうを煮る。
- ③ 白菜と豆腐を入れて加熱し、煮えたらみそを入れて仕上げる。

