

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♪



<春キャベツのみそ汁>

材料(4人分)

春キャベツ(ざく切り)	…	150g
新たまねぎ(長さ半分5mm幅)	…	80g
じゃがいも(厚いちょう)	…	80g
にんじん(小いちょう)	…	50g
かき菜(2cm)	…	30g
油揚げ(油ぬき→短冊)	…	15g
白みそ	…	38g
煮干し	} (だしをとる)	… 10g
水		… 600cc

作り方

- ① 水の中に煮干し入れて、弱火で煮出し、だしをとる。
- ② だしに、にんじんとじゃがいも、玉ねぎを入れて煮る。
- ③ 油揚げ、かき菜、キャベツを入れて加熱し、煮えたらみそを入れて仕上げる。

