

つくってみませんか？

夏の食材で夏のみそ汁♪

<とうがんのみそ汁>

材料(4人分)

とうがん(皮とわたをとり厚いちょう)	150g	
にんじん(いちょう)	… 50g	
たまねぎ(長さ半分5mm幅)	… 100g	
油揚げ(油ぬき→短冊)	… 1枚	
木綿豆腐(さいのめ)	… 100g	
さやいんげん(すじとって1.5cm)	… 25g	
白みそ	… 40g	
煮干し	} (だしをとる) … 10g	
昆布		… 3cm
水		… 600cc



作り方

- ① 水の中に煮干しと昆布入れて、弱火で煮出し、だしをとる。
- ② だしに、とうがん、にんじん、たまねぎを入れて煮る。
- ③ 油揚げ、豆腐を入れて煮る。いんげん、みそを入れて仕上げる。

