

具だくさんみそ汁

材料:4人分 (小学校4年生基準)

・水 600cc

・削り節※1 10g

※1 顆粒だし(適量)を使用してもOK

・洗いごぼう(3mm小口切り) 28g(5cm)

・にんじん(3mmいちよう切り) 28g(1/4本)

・大根(3mmいちよう切り) 80g(3cm幅)

・じゃがいも(1.5cm角さいの目切り) 40g(1/2個)

・木綿豆腐(1.5cm角さいの目切り) 40g(1/3丁)

・糸こんにゃく(アク抜き済)※2 40g
(1cmの長さに切っておく)

※2 板こんにゃくの場合は、3mm色紙切り

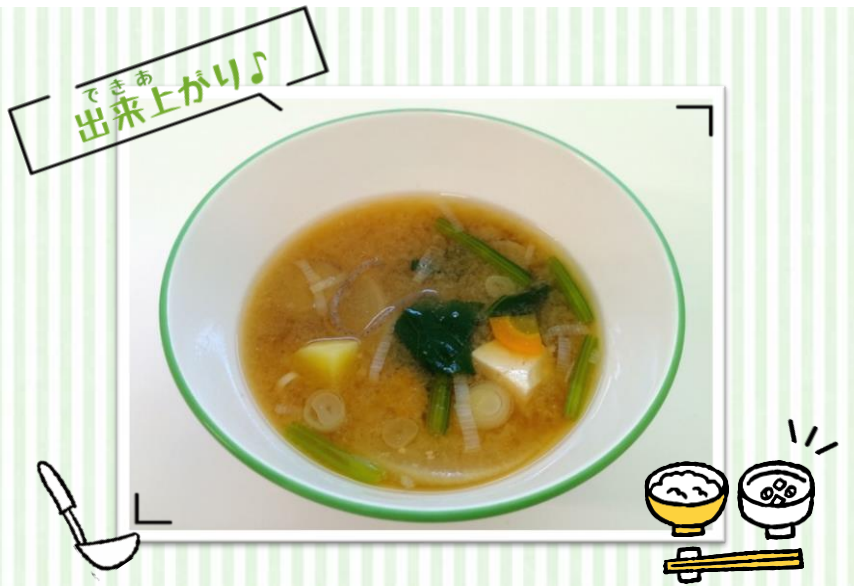
・赤みそ 40g(大さじ2)

・長ねぎ(3mm小口切り) 20g(1/3本)

・ほうれん草(下ゆで済※3) ※4 20g(1/2束)
(ざく切り)

※3 沸騰したお湯で1分下ゆでし、水にさらす

※4 冷凍ほうれん草を使用してもOK



調理のポイント

- POINT**
- ✓ 火の通りにくい根菜類から先に入れる。
 - ✓ 赤みその風味が飛ばないように、沸騰させ過ぎないように。

作り方

1. 水を沸騰させ、削り節を入れて1分加熱する。
火を止めて、だしをこす。
2. 鍋にだし汁を入れて沸かし、にんじんと大根、ごぼうを入れる。(アクが出たらアク取りする)
3. 大根が透き通ってきたら、じゃがいもを入れる。
4. じゃがいもに竹ぐしが通るくらいになったら、豆腐と糸こんにゃくを入れる。
5. 赤みそを溶かしながら、入れる。
★赤みそは、味をみながら量を調整する。
6. 長ねぎと、下ゆでしたほうれん草をしばってから入れ、ひと煮立ちさせたら完成。

