

身近な素材を使った味噌汁

かぶと鶏肉のみそ汁

材料(4人分)

- ・かぶ.....4個
- ・鶏ぶつ切り肉.....8個
- ・水.....4カップ
- ・みそ.....80g
- ・酒.....大さじ $\frac{1}{2}$

作り方

かぶは6つ割りにし、葉は塩ゆでする。

鶏ぶつ切り肉は熱湯をかける。

鍋にかぶ、水、水を煮立て、12～13分煮てみそを溶き、酒を加えてひと煮。

かぶの葉をちらす。

塩鮭と焼き豆腐のみそ汁

材料(4人分)

- ・しらたき..... $\frac{1}{3}$ 玉
- ・焼き豆腐..... $\frac{1}{2}$ 丁
- ・甘塩鮭.....2切れ
- ・みそ.....60g
- ・酒.....大さじ $\frac{1}{2}$
- ・湯.....4カップ
- ・青じそ.....適量

作り方

下ゆでしたしらたきと焼き豆腐は食べやすく切る。

水を煮立てて、ひと口大に切った甘塩鮭2切れ分とを煮、みそ、酒を加えてひと煮。

青じそのせん切りを散らす。

中華風野菜の炒め汁

材料(4人分)

- ・ごま油.....大さじ1
- ・おろしニンニク.....1片
- ・玉ねぎ..... $\frac{1}{2}$ 個
- ・キャベツ.....4枚
- ・豆もやし..... $\frac{1}{2}$ 袋
- ・豆苗..... $\frac{1}{3}$ 袋
- ・鶏がらスープの素...小さじ2
- ・湯.....4カップ
- ・みそ.....さじ4(80g)

作り方

ごま油でおろしニンニク、玉ねぎ、キャベツ、豆もやし、豆苗を炒め、器に盛る。

湯に鶏がらスープの素とみそを溶き、に注ぎ、すりごまを振る。

キャベツとコンビーフのみそ汁

材料(4人分)

- ・にんじん..... $\frac{1}{2}$ 本
- ・キャベツ.....4枚
- ・コンビーフ..... $\frac{1}{2}$ 缶
- ・みそ.....70g
- ・酒.....大さじ $\frac{1}{2}$
- ・水.....4カップ

作り方

にんじんは小さ目の乱切りにし、鍋にいれて、水を注ぎ、柔らかく煮る。

に酒とキャベツのざく切りを加えて煮、コンビーフをほぐし入れ、みそを溶く。