

実だくさんのみそ汁 1

だし汁は市販の和風だしの素を利用しよう

海の幸のみそ汁

材料(4人分)

- ・イカ..... 1 ばい
- ・ゆでダコの足..... 1 本
- ・大根..... 7 cm(150g)
- ・にんじん..... $\frac{1}{3}$ 本
- ・しいたけ..... 8 枚
- ・エビ..... 8 尾
- ・赤唐辛子..... 1 本
- ・だし汁..... 5 カップ
- ・白みそ..... 大さじ 6
- ・酒..... 大さじ $\frac{1}{2}$

作り方

イカ、ゆでダコ、大根、にんじん、しいたけは食べやすく切る。
だし汁で赤唐辛子、エビ、を煮、白みそと酒を加え、大根の葉を散らす。

鮭とじゃがいものみそ汁

材料(4人分)

- ・甘塩鮭..... 4 切
- ・大根..... 3 cm(80g)
- ・にんじん..... $\frac{1}{3}$ 本
- ・じゃがいも..... 2 個
- ・しめじ..... 1 パック
- ・だし汁..... 5 カップ
- ・白みそ..... 大さじ 6
- ・酒..... 大さじ $\frac{1}{2}$
- ・ねぎ..... $\frac{2}{3}$ 本

作り方

甘塩鮭、大根、にんじん、じゃがいも、しめじは食べやすく切る。
だし汁で を煮、白みそと酒を加え、ねぎを散らしてバターを落とす。

牛肉と豆腐のみそ汁

材料(4人分)

- ・牛薄切り肉..... 200 g
- ・ごぼう..... $\frac{1}{2}$ 本
- ・絹ごし豆腐..... $\frac{1}{2}$ 丁
- ・だし汁..... 5 カップ
- ・みそ..... 大さじ 5
- ・酒..... 大さじ $\frac{1}{2}$
- ・ねぎ..... $\frac{1}{2}$ 本
- ・一味唐辛子..... 少々

作り方

牛薄切り肉、ごぼう、絹ごし豆腐、ねぎは食べやすく切る。
だし汁を煮立てて を煮、みそと酒を加え、ねぎの青い部分を散らして、一味唐辛子を振る。

豚バラ肉のピリ辛汁

材料(4人分)

- ・豚バラ肉..... 200 g
- ・しらたき..... 1 玉
- ・じゃがいも..... 2 個
- ・だし汁..... 5 カップ
- ・八丁みそ..... 大さじ 6
- ・酒..... 大さじ $\frac{1}{2}$
- ・豆板醤..... 大さじ $\frac{1}{2}$
- ・クレソン..... $\frac{1}{3}$ 束

作り方

豚バラ肉はひと口大に切り、しらたきは下ゆでて切る。じゃがいも2個は乱切りに。
だし汁で を煮、八丁みそと酒・豆板醤を加え、クレソンを散らす。