

# 大根の味噌汁・コウノトリ米ご飯・味真野茶

朝食に最適



地場産の大根を使った具たくさん味噌汁など

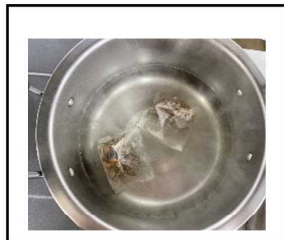
<4人分>

- ◎大根(いちょう切り) . . . . . 1/5 本
- うす揚げ(短冊切り) . . . . . 1/2 枚
- しめじ . . . . . 1/4 株
- 人参(いちょう切り) . . . . . 1/4 本
- うち豆 . . . . . 20 g
- 細ねぎ(小口切り) . . . . . 1 本
- うるめ . . . . . 30 g
- みそ . . . . . 50 g
- ◎コウノトリ米 . . . . . 2 合
- ◎味真野茶(ティーバック) . . . 2 個

## 作り方



① 材料を用意して分量を確認する。



② 1.5 リットルのお湯を沸かし、弱火にして、だしパックに入れたうるめを入れる。



③ 材料を切る。



④ ②が30分経ったら、うるめを取り出す。



⑤ だし汁に、煮えにくい大根から順番に材料を入れる。



⑥ 一煮たちしたら、材料に味がしみこむように、みそを1/3の量だけ入れる。



⑦ 材料が煮えたら残りのみそを入れ、最後にねぎを入れて完成。



⑧ 炊きたてのコウノトリ米ご飯と、おいしい味真野茶も一緒にいかがでしょうか。