



豆腐と切干しのみそ汁



レシピの説明

うるめのだしは沸騰したお湯に入れて弱火でゆっくり 30 分取りましょう。

<4 人分>

絹豆腐（さいの目切り）・・・1/4 丁
玉ねぎ (5mm 幅) ・・・ 1/2 個
切干し ・・・ 20 g
しめじ ・・・ 1/4 株
にんじん(いちょう切り) ・・・ 1/4 本
細ねぎ(小口切り) ・・・ 1 本
みそ ・・・ 32 g
うるめ ・・・ 12 g

作り方

- ①切干し大根を洗い水にもどす。
- ②鍋に水を沸かし、弱火にしてうるめを入れだしをとる。
- ③材料を切る。
- ④②が 30 分経ったら、うるめを取り出す。
- ⑤だし汁ににんじん、たまねぎ、しめじを入れて煮る。
- ⑥野菜が柔らかくなったら、豆腐と切干し大根を入れる。
- ⑦豆腐に火が通ったらみそを入れる。
- ⑧最後にねぎを入れて完成。



ポイント

うるめの代わりにかつおだしや昆布だし等を活用してもよいです。

