

中級：福井のめぐみ汁



昆布と煮干しの相乗効果で、うま味が倍増。
福井特産の打ち豆を使って、栄養価もアップ！

<4人分>

打ち豆	20g
木綿豆腐(さいの目切り)	1/4丁
ぶなしめじ	1/2株
人参(いちょう切り)	1/4本
白菜(ざく切り)	葉一枚(80g)
ねぎ(小口切り)	1/4本
煮干し(だし用)	10g(20尾程度)
だし昆布	5g(5cm程度)
水	1L
味噌	大さじ2

★子どものお手伝いポイント

低学年・・・煮干しの下処理をしてみましょう。

中学年・・・野菜を切ってみましょう。

高学年・・・美味しいだしを取ってみましょう。

作り方



①材料を用意する。

*材料を確認しましょう。



②鍋に頭と腹わたを取った煮干しと昆布、水を入れて、30分おいておく。



③②の鍋を火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出し、弱火で5分煮る。



④煮干しを網じゃくしですくうか、ペーパータオルを敷いたざるでこす。



⑤人参・白菜・ぶなしめじ・打ち豆を入れて煮る。



⑥野菜が柔らかくなったら、豆腐を入れる。



⑦豆腐に火が通ったら、味噌を入れる。



⑧最後にねぎを入れて完成。