

～＊～味噌汁(かぼちゃ)～＊～

<材料 4人分>

かぼちゃ.....80g

玉ねぎ.....120g

厚揚げ.....60g

わかめ(乾燥)・・2g

葉ねぎ.....20g

水.....500cc

煮干し.....10g

合わせみそ.....大さじ4



<作り方>

①鍋に水を入れ、頭とはらわたを除いた煮干しをつけておく。

②かぼちゃは、いちょう5mmに切る。

③玉ねぎはせん切り、葉ねぎは小口切りに切る。

④厚揚げは短冊に切り、油抜きをする。

⑤①を沸かし、だし汁を作る。

⑥⑤のだし汁に玉ねぎを入れ煮る。

⑦玉ねぎが煮えたら厚揚げ、かぼちゃを入れ、火が通るまで煮る。

⑧味噌を⑦に入れ、仕上げにわかめと葱を入れひと沸かしする。

(味噌を入れてからグラグラ沸騰させすぎないようにしてください。味噌の風味が飛んでしまいます。)

※かぼちゃの味噌汁は甘めの味に仕上がります。

だしをしっかりとれば、薄味でも美味しく出来上がります。

かぼちゃは崩れやすいので鍋に入れる時間に気をつけてください。