

～＊～味噌汁(ナス)～＊～

<材料 4人分>

厚揚げ……80g

ナス……50g

玉ねぎ……100g

にんじん……30g

しめじ……20g

葉ねぎ……20g

わかめ(乾燥)・ひとつまみ

合わせ味噌…大さじ4

煮干しだし汁…450cc



<作り方>

- ①厚揚げは半分に切って短冊に切り、熱湯をかけて油抜きをする。
- ②にんじん、ナスはいちょう切りに切る。
- ③玉ねぎは短冊に切る。
- ④ねぎは小口切に切る。
- ⑤煮干しでだしをとり、にんじん、玉ねぎを煮る。
- ⑥次に、厚揚げ、しめじを煮て、他の材料に火が通ったらナスをいれてひと沸かしする。
- ⑦合わせ味噌をだし汁で溶き、⑥に入れる。
- ⑧仕上げに、わかめと、ねぎを入れて出来上がり。

※味噌を入れてからは、沸騰させないでください。味噌の風味が飛んでしまいます。