

～＊～ お～みそしる ～＊～

<材料 4人分>

鶏肉(こま切れ)・・・40g

油揚げ・・・・・・・・30g

大根・・・・・・・・100g

干しいたけ・・・・3g(干しいたけの戻し汁も使います。)

しめじ・・・・・・・・40g

にんじん・・・・・・・・40g

小松菜・・・・・・・・40g

葉ねぎ・・・・・・・・20g

白みそ・・・・・・・・大さじ4

煮干し・・・・・・・・8～12尾(頭とハラワタ除いておく)

水・・・・・・・・450cc



<作り方>

- ①鍋に水を入れ、煮干しをつけておく。
- ②油あげは短冊に切り、お湯をかけ、油抜きをしておく。
- ③干しいたけは、戻して千切りに切る。(戻し汁は使います。)
- ④だいこん、にんじんは、いちょう切りに切る。
- ⑤小松菜はさっと下茹でしてざく切りに切る。
- ⑥ねぎは小口切に切る。
- ⑦①の鍋を沸かし、沸騰したら火を弱め、香りがするまで5分程度加熱し、だしを取り、煮干しを取り出す。
- ⑧⑦に鶏肉を入れ沸かし、干しいたけ、固い野菜、しめじ、油揚げを煮る。
- ⑨材料が柔らかくなったら、だし汁で溶いておいた味噌と、小松菜を入れる。
- ⑩仕上げに葱を入れる。