

～＊～ 食欲の秋 栄養満点 あったかみそ汁 ～＊～

<材料 4人分>

卵……2個

木綿豆腐……80g

かぼちゃ……50g

だいこん……50g

玉ねぎ……80g

にんじん……40g

若布(乾燥)…少々

葉ねぎ……20g

だし用鰹節…少々

だし用昆布…少々

水………450cc



<作り方>

①鍋に水を入れて、昆布を30分ほど浸しておく。

②中火から弱火の火をつけ、沸騰する直前まで煮だす。昆布を取り出してから花かつおを入れて、沸いたら火止め、かつお節がゆっくり鍋底に沈むまでおく。

③かつお節をこして、だしをとる。

④かぼちゃ、にんじん、大根、玉ねぎは短冊に切る。

⑤葉ねぎは小口切りに切る。

⑥豆腐はサイコロに切る。

⑦③のだし汁に、にんじん、玉ねぎ、大根を入れて煮る。

⑧野菜が柔らかくなったら、かぼちゃと豆腐を入れる。

⑨溶き卵を回し入れ、沸いたら味噌を入れる。(味噌はだし汁で溶いてから入れると混ざりやすいです。)

⑩若布と葱を入れて仕上げる。