

春のみそしる

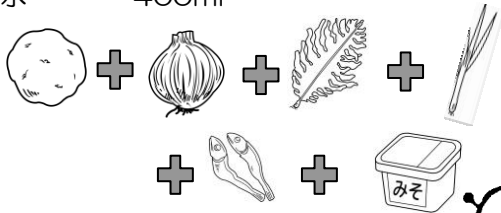


新じゃが

じゃがいものみそしる

《材料》4人分

じゃがいも 120g(1個) 干しワカメ 0.5g
 玉ねぎ 80g(1/2個) ねぎ 16g(2本)
 みそ 40g(大2強) 煮干し 8g(15匹)
 水 400ml



《作り方》

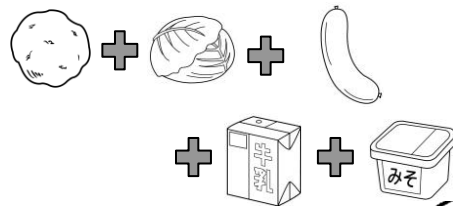
- ①煮干しでだしをとる。
- ②じゃがいもは厚めのいちょう切り、玉ねぎはせん切り、ねぎは小口切りする。
- ③だし汁に、じゃがいも・玉ねぎを加え煮る。
- ④みそをとき入れ、戻したワカメ、ねぎをちらして味を整える



Milk Miso Soup

《材料》4人分

新じゃが 100g(1個) ウィンナー 4本
 春キャベツ 120g(3枚) 牛乳 180ml
 みそ 40g(大2強) 水 180ml



《作り方》

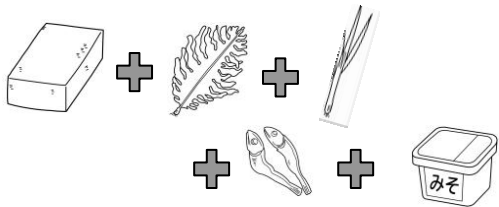
- ①キャベツは短冊切り、じゃがいもはよく洗い、皮をむかずに1/4に切る。
- ②ウィンナーは斜めに切る。
- ③水からじゃがいもをゆで、沸騰したらウィンナーも加える。
- ④火が通ったら、牛乳、キャベツを加える。
- ⑤沸騰したら、みそをとき、火を止める。



豆腐のみそしる

《材料》4人分

豆腐 200g(半丁) 干しワカメ 0.5g
 ねぎ 16g(2本) 煮干し 8g(15匹)
 みそ 40g(大2強) 水 450ml



《作り方》

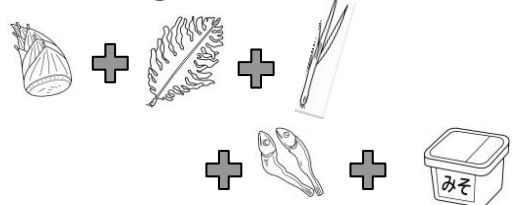
- ①煮干しでだしをとる。
- ②豆腐はさいの目に、ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁に、豆腐を入れて煮る。
- ④みそをとき入れ、戻したワカメ、ねぎをちらして味を整える

若竹みそしる

わかめとたけのこ 旬の味!

《材料》4人分

たけのこ 80g 生わかめ 20g
 ねぎ 16g(2本) 煮干し 8g(15匹)
 みそ 40g(大2強) 水 450ml



《作り方》

- ①にぼしでだしをとる。
- ②ゆでたたけのこを食べやすい大きさに切る。
- ③だし汁を煮立て、たけのこをひと煮立ちさせ、みそをとき、ワカメ、ねぎを入れて仕上げる。

