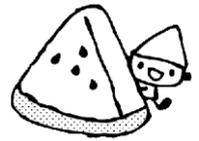




夏のみそしる

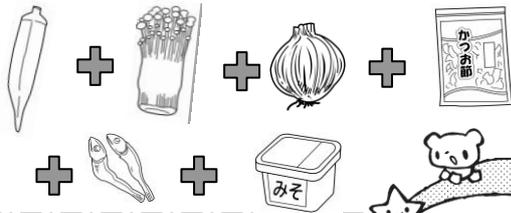


オクラの
お星様

流れ星みそしる

《材料》4人分

- オクラ 40g(4本) えのき 20g(1/4袋)
- 玉ねぎ 40g(1/4個) みそ 40g(大2強)
- 煮干し 4g(7匹) かつおぶし 4g(1パック)
- 水 400ml



《作り方》

- ①煮干し、かつおぶしでだしをとる。
- ②オクラは、5mm幅に、えのきは1/2にカットし、玉ねぎはスライスする。
- ③だしの中に材料を入れて、加熱する。
- ④沸騰したら、みそで味をつけ火を止める。

もっと 時間短縮!

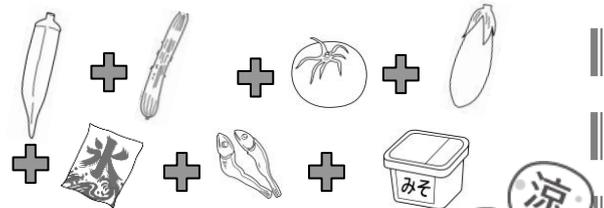
オクラ・みそ・かつおぶしをお椀に入れてお湯を注ぐだけでもOK!

レンジで簡単!

冷やしみそしる

《材料》4人分

- きゅうり 50g(1/2本) ミトワ 50g(4個)
- オクラ 40g(4本) その他好きな夏野菜
- みそ 40g(大2強) 煮干し 8g(15匹)
- 水 10個 氷 300ml



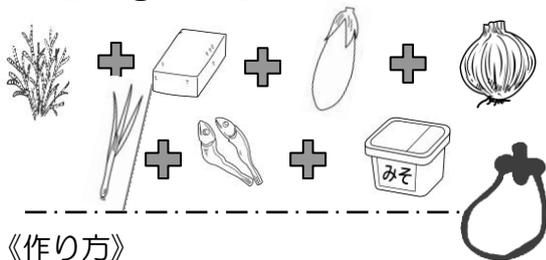
《作り方》

- ①煮干しでだしをとる。
- ②きゅうりは斜めに切っておく。
- ③オクラやその他の野菜は食べやすい大きさに切り、電子レンジにかける。
- ④だし汁にみそをとき入れ、氷を入れて冷やしておく。
- ⑤お椀に野菜を入れ、④を注いで仕上げる。

なすともずくのみそしる

《材料》4人分

- もずく 60g 豆腐 120g(1/3丁)
- なす 80g(1本) 玉ねぎ 80g(1/2個)
- ねぎ 20g(3本) 煮干し 8g(15匹)
- みそ 40g(大2強) 水 480ml



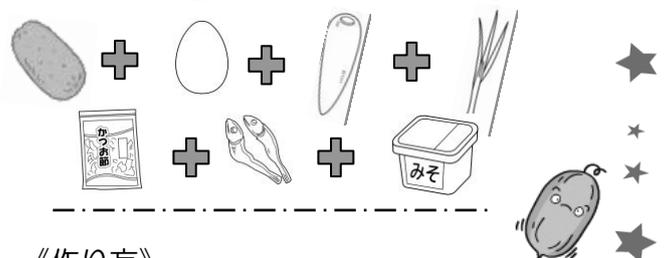
《作り方》

- ①煮干しでだしをとる。
- ②もずくは塩抜きしておく。
- ③豆腐はさいの目切り、ナスは半月切り、玉ねぎはスライス、ねぎは小口切りにする。
- ④だし汁の中で③を煮る。
- ⑤もずくを入れてみそをとき入れて仕上げる。

冬瓜のみそしる

《材料》4人分

- 冬瓜 100g たまご 50g(1個)
- にんじん 30g(1/3本) ねぎ 16g(2本)
- みそ 40g(大2強) 水 500ml
- 煮干し 4g(7匹) かつおぶし 4g(1パック)



《作り方》

- ①冬瓜は種とわたをとり、薄切りに、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ②だしをとり、冬瓜・にんじんを入れて煮る。
- ③野菜に火が通ったら、みそをとき入れて、味を整える。
- ④溶き卵を流し入れる。
- ⑤器に盛り、ねぎを散らす。