

秋のみそしる

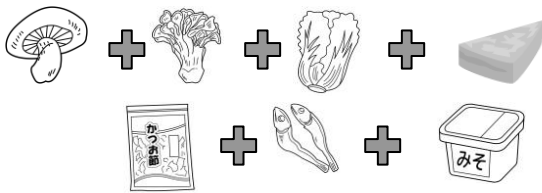


実りの秋

きのこみそしる

《材料》4人分

生椎茸 40g(3枚) 舞茸 40g(1/3パック)
白菜 60g(1枚) 厚揚げ 80g
煮干し 4g(7匹) かつおぶし 4g(1パック)
水 400ml みそ 40g(大2強)



《作り方》

- ①煮干し、かつおぶしでだしをとる。
- ②しいたけは石突をとって半分に千切り、まいたけは小房に分け、白菜は1cm幅に切る。厚揚げはさいの目切りにする。
- ③出しの中に材料を入れて加熱する。
- ④沸騰したら、みそをとき入れる。

もっと 時間短縮!

いろんなきのこを切って冷凍しておくとう便利!

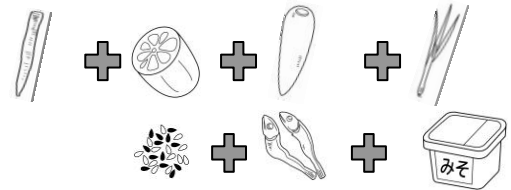


前日の金平ごぼうの材料を使って!

金平みそしる

《材料》4人分

ごぼう 60g(1/4本) れんこん 80g
にんじん 30g(1/3本) ねぎ 16g(2本)
ゴマ油 4g(小1) 水 480ml
煮干し 4g みそ 40g(大2強)
すりごま 小2



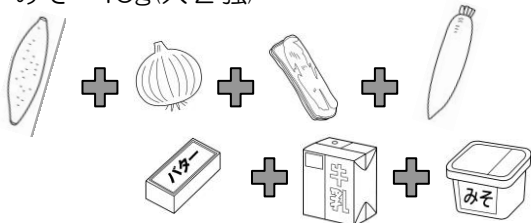
《作り方》

- ①煮干しでだしをとる。
- ②ごぼう・にんじんはせん切り、れんこんは薄めのいちよう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ごま油で材料をしんなりするまで炒めてだし汁を加え、みそをとき入れる。

ミルクみそしる

《材料》4人分

さつまいも 250g(1本) 玉ねぎ 100g(1/2個)
ベーコン 30g(2枚) 大根 50g(1.5cm)
バター 10g 牛乳 300ml
みそ 40g(大2強)



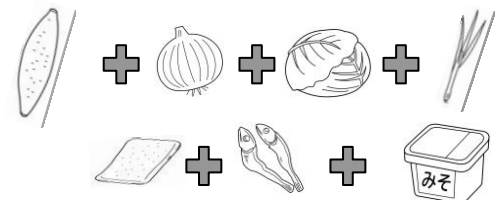
《作り方》

- ①さつまいもはサイコロ状、玉ねぎはスライス、ベーコンと大根は1cm幅に切る。
- ②鍋にバターを熱し、ベーコン、玉ねぎ、さつまいも、大根の順に炒める。
- ③水を加え、さつまいもがやわらかくなるまで煮て牛乳を加える。
- ④煮立つ直前にみそをとき入れる。

さつまいものみそしる

《材料》4人分

さつまいも 120g(1/2個) ねぎ 16g(2本)
玉ねぎ 100g(1/2個) キャベツ 100g(2枚)
油揚げ 15g(1枚) 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さつまいも、玉ねぎ、キャベツは短冊切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③油揚げは短冊切りにする。
- ④だし汁にさつまいも、玉ねぎ、キャベツ、油揚げを入れ、煮えたらみそをとき、ねぎを散らす。

