

冬のみそしる

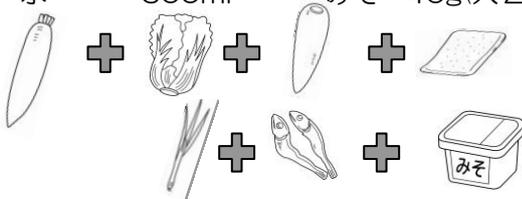


食物繊維
たっぷり

冬野菜のみそしる

《材料》4人分

大根 200g(5cm) 白菜 120g(2枚)
にんじん 30g(1/3本) 油揚げ 50g(3枚)
ねぎ 16g(2本) 煮干し 8g(15匹)
水 600ml みそ 40g(大2強)



《作り方》

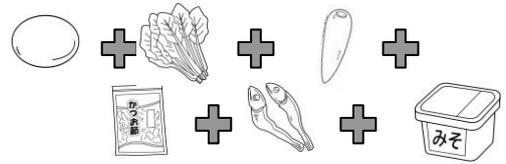
- ①煮干しでだしをとる。
- ②大根は短冊切り、にんじんはいちょう切り、白菜はざく切り、ねぎは小口切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ③だしの中に材料を入れて、加熱する。
- ④沸騰したら、みそをとき入れ、火を止める。
- ⑤ねぎを散らして仕上げる。

お雑煮のように食べられる！

もちとかつお菜のみそしる

《材料》4人分

もち 4個 かつお菜 60g(3枚)
にんじん 40g(1/3本) 煮干し 4g(7匹)
かつおぶし 4g(1パック) みそ 40g(大2強)
水 500ml



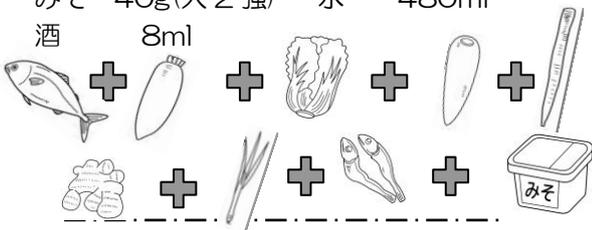
《作り方》

- ①煮干しとかつおぶしでだしをとる。
- ②もちは焼いておき、かつお菜は茹でて食べやすい大きさにカットし、にんじんはいちょう切りして茹でておく。
- ③だし汁を火にかけ、煮立ったらみそをとき一煮立ちさせる。
- ④お椀にもち、かつお菜、にんじんを盛り、③を注いで仕上げる。

すり身のみそしる

《材料》4人分

魚のすり身 100g 大根 60g(2cm)
白菜 80g(1.5枚) にんじん 20g(1/4本)
ごぼう 20g(10cm) おろし生姜 4g(小1)
ねぎ 20g(4本) 煮干し 12g(20匹)
みそ 40g(大2強) 水 480ml
酒 8ml



《作り方》

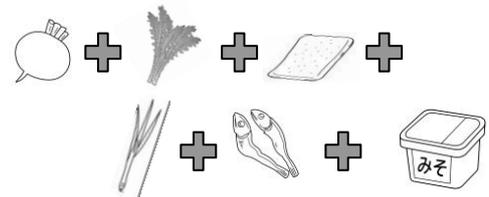
- ①煮干しでだしをとる。
- ②大根・にんじんはいちょう切り、白菜はざく切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りする。
- ③煮立てだし汁に、すり身を丸めて酒を入れて煮る。
- ④野菜も加えて煮る。
- ⑤みそをとき、しょうが、ねぎを入れて仕上げる。

かぶを
まるごと使って！

まるごとみそしる

《材料》4人分

かぶ 80g(1個) かぶの葉 40g(1個分)
ねぎ 20g(3本) 油揚げ 15g(1枚)
みそ 40g(大2強) 水 400ml
煮干し 4g(7匹) かつおぶし 4g(1パック)



《作り方》

- ①煮干しとかつおぶしでだしをとる。
- ②かぶは厚めのいちょう切り、かぶの葉は3cmに、ねぎは小口切りにする。
- ③油揚げは油抜きし短冊切りにする。
- ④だし汁にねぎ以外の材料を入れて煮る。
- ⑤みそをとき入れ、最後にねぎを散らして仕上げる。