

ほっこり秋野菜みそ汁

< 材料 > 4人分

さつまいも・・・100g
かぼちゃ・・・100g
玉ねぎ・・・1/4個
しいたけ・・・2個
なす・・・1/3本
豆腐・・・100g（1/4丁）
葉ねぎ・・・2本
みそ・・・30g程度
にぼし・・・4～5匹
水・・・800g

< 作り方 >

- ①分量の水に、頭とはらわたをとったいりこを入れて、30分おいておく。
- ②鍋を火にかけ、沸騰したら4～5分加熱してだしをとる。
- ③野菜を食べやすい大きさにきる。
- ④たまねぎ・さつまいも・かぼちゃを入れ、柔らかくなったら、しいたけ、なす、豆腐を加える。
- ⑤みそを入れ、再び沸騰したら、すぐに火をとめる。
- ⑥最後にねぎをちらす。

ほくほくのさつまいもが入ったおみそ汁は、ほんのり甘くて食べると心もほっこりするはずです。秋の味覚を探しながら、味わってみてください♪

