

からだぽかぽか根菜みそ汁

< 材料 > 4人分

さつまいも・・・小1個
だいこん・・・100g
かぶ・・・1個
にんじん・・・1/4本
こんにゃく・・・50g
しょうが・・・適量
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しょうがをすりおろしておく。
 - ⑤だいこん・にんじん・かぶ・さつまいもを入れ、柔らかくなったらこんにゃくを加える。
 - ⑥みそを入れ、再び沸騰したら、すぐに火をとめる。
 - ⑦最後にねぎとすりおろしたしょうがを加える。
- ※しょうがの量は味をみながら好みの量をいれてください。

地元で採れた、だいこんやかぶなどの根菜をたっぷり使っています。すりおろしたしょうがも入れて、寒い季節に体の芯から温まるおみそ汁です。

