

10月 「雲南☆まいもんの日」

ほっこり秋野菜のみそ汁

今月は、秋の味覚を使ったおみそ汁の紹介です。
ぜひ、雲南市産のさつまいもやしいたけを使用して作ってみませんか？
さつまいもの代わりに里芋を入れるのもおすすめです！
具材を変えて、アレンジしてみてください。



<材料>（4人分）

木綿豆腐	．．．．．	1/2丁（80g程度）	みそ	．．．．．	30g程度
さつまいも	．．．．．	80g	にぼし	．．．．．	4～5匹
たまねぎ	．．．．．	50g	水	．．．．．	800ml程度
しいたけ	．．．．．	20g			
なす	．．．．．	30g			
乾燥わかめ	．．．．．	2g			
葉ねぎ	．．．．．	10g			

<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 材料を食べやすい大きさにきる。
- ④ さつまいも、たまねぎを入れ、やわらかくなったらしいたけ、なす、わかめを加える。
- ⑤ みそを入れてから、豆腐を加える。
- ⑥ 沸騰したら、すぐに火を止め、最後にねぎを入れたら完成。