

11月
「雲南☆まいもんの日」

雲南の 三根五菜みそ汁



<材料>（4人分）

大根	．．．．．	1 / 6 本	みそ	．．．．．	3 0 g程度
にんじん	．．．．．	1 / 4 本	にぼし	．．．．．	4 ～ 5 匹
里芋	．．．．．	中 2 個	水	．．．．．	8 0 0 ml程度
白菜	．．．．．	2 枚			
しいたけ	．．．．．	2 個			
小松菜	．．．．．	1 / 2 束			
大根葉	．．．．．	少々			
葉ねぎ	．．．．．	少々			

<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 鍋に火をかけ、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切る。
- ④ 大根、にんじん、里芋を入れ、やわらかくなったら白菜、しいたけ、小松菜、大根葉を加える。
- ⑤ みそを加える。
- 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。

うんなんの食育 あいうえお

雲南市で生産された食材は生産者の顔が見える安全・安心なものばかりです。
新鮮な地元食材を使い、ご家庭でふるさとの味をご賞味ください。