

5月 「雲南☆まいもんの日」

筍ぐんぐん春野菜のみそ汁

4人分



<材料>

たけのこ（水煮したもの）	80g
きぬさや	4本
（アスパラガス	2本）
たまねぎ	60g（約1/4個）
にんじん	20g
豆腐	80g
油揚げ	1/2枚
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 鍋を火にかけて、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切る。
- ④ にんじん・たまねぎ・たけのこ・油揚げを②に入れる。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、豆腐・きぬさやを入れる。
- ⑥ 沸騰したら、みそを入れ、再び沸騰したら、すぐに火を止める。