6月 「雲南☆まいもんの日」

カムカムみそ汁

5人分

<材料>

じゃがいも	・・・・・・・・・・・・・・・・	100g
たまねぎ	・・・・・・・・・・・・・・・・	70g
レンコン水煮	・・・・・・・・・・・・・・・・	50g
ごぼう	・・・・・・・・・・・・・・・・	30g
にんじん	・・・・・・・・・・・・・・・・	20g
板こんにゃく	・・・・・・・・・・・・・・・・	20g
みそ	・・・・・・・・・・・・・・・・	35g程度
いりこだし	・・・・・・・・・・・・・・・・	600ml程度

<作り方>

- ① じゃがいも、レンコン、にんじんは厚めのいちよう切りにする。たまねぎはスライス、ごぼうは小口切りにする。こんにゃくは大きめの短冊切りにする。
- ② いりこでだしをとり（顆粒だしでもよい）、①の具材が柔らかくなるまで煮る。
- ③ みそで調味をしたら、完成。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この週間にあわせて、噛むことを意識したみそ汁を紹介します。噛み応えのある食べ物を入れたり、具材を少し大きめに切ることで、噛むことを意識しましょう。美味しく食べるには、歯と口の健康が大切です。一口30回を目安に、よく噛んで食べましょう！