

7月 「雲南☆まいもんの日」

夏のカラフルみそ汁

暑くなると、ついつい冷たい飲み物を飲みすぎたり、冷たい食べ物ばかり食べてしまいがちです。そんな時には、トマトの赤、オクラやモロヘイヤの緑にたまごの黄色を加えたカラフルなみそ汁はいかがでしょう？

暑くて汗がたくさん出る夏には、みそ汁で適度な塩分を補給するのがおススメです。暑い時こそ、みそ汁をしっかり食べてくださいね！



<材料> (4人分)

トマト	・・・・・・・・・・・・・・・・	15g
たまご	・・・・・・・・・・・・・・・・	1個
たまねぎ	・・・・・・・・・・・・・・・・	20g
豆腐	・・・・・・・・・・・・・・・・	1/4丁
オクラ	・・・・・・・・・・・・・・・・	10g
モロヘイヤ	・・・・・・・・・・・・・・・・	5g
かぼちゃ	・・・・・・・・・・・・・・・・	5g
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 かぼちゃ、たまねぎを入れ、柔らかくなったらトマト、オクラ、モロヘイヤ、豆腐を加える。
- ⑤ たまごを溶き、入れる。
- ⑥ みそを入れ、再び沸騰したら、すぐに火を止める。