

## Step3 簡単なみそ汁を作ってみよう



油揚げとわかめのみそ汁 10分

- 1) 鍋に水をいれ火にかけて、沸騰するまで待つ。
- 2) 沸騰したら、油揚げとわかめを加えて弱火で3分ほど煮る。
- 3) 火を止めて、和風顆粒だしをいれて、みそをおたまの中で少しずつ混ぜながら溶く。



材料(4人分) カットわかめ(乾燥) 大さじ1  
カット油揚げ 20g  
和風顆粒だし 小さじ1/2  
みそ 大さじ3~4  
水 600mL



材料に火が通るまで加熱する

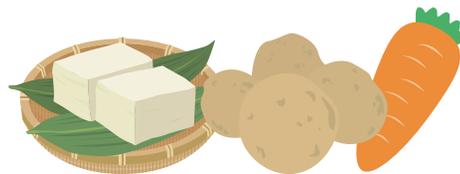


火を弱めてみそを溶かして完成

## Step4 いろいろなみそ汁を作ってみよう

### ●定番のみそ汁

- ・豆腐とわかめ
- ・大根と油揚げ
- ・じゃがいもと玉ねぎ
- ・なめこと豆腐
- ・豚肉とにんじんとごぼう



### ●季節の具材を活かすみそ汁

- ・春：菜の花とあさり
- ・夏：なすとオクラ
- ・秋：さつまいもとしめじ
- ・冬：大根と豚肉



### ●変わり種の組み合わせ

- ・卵とニラ
- ・さば缶と小松菜
- ・ソーセージとキャベツ
- ・大豆の水煮缶と白菜

