

じゃがいものみそ汁



材 料

4人分

調理時間 約25分

(こんぶ・煮干しを水にひたす時間を除く)

・じゃがいも	(皮をむいて)	140g	短冊切り
・たまねぎ	(皮をむいて)	60g	薄切り
・にんじん	(皮をむいて)	20g	千切り
・えのきたけ	(株を落として)	40g	
・ねぎ		20g	
・油揚げ		1/4枚	
・中みそ		大さじ1と1/2	
・白みそ		大さじ1弱	
・煮干し		15g	
・だしこんぶ		6g	
・水		700ml	

作り方

- ① だし昆布と、煮干しを3と1/2カップ(700ml)の水にひたしておく。
前日の夜にひたして、冷蔵庫に入れておくとよい。
- ② ①をなべに入れて火にかけ、沸騰後、こんぶを取り出してからさらに弱火で5分程度煮だし、煮干しを取り出す。
- ③ ②にじゃがいも・玉ねぎ・にんじんを加え5分程度中火で煮てから、さらに油揚げとえのきたけを加えて少し煮る。
- ④ 火を弱火にして、2種類のみそを混ぜながら加えて味を整え、ねぎを加えて出来上がり。

