

みそしるをつくらう

(汁物, スープ類-1)

つくれた日

月 日

ざいりょう (4人分)

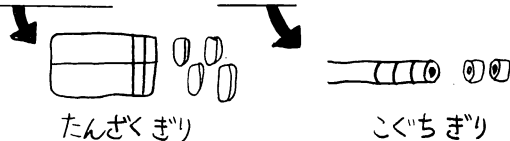
みず	水	700 ml	
にぼし		12 g	(8ひきくらい)
みそ		60 g	(大さじ 2½)
あぶら	油あげ	30 g	(1まい)
ねぎ		20~60 g	

つくりかた

- ① なべに水をいれ、頭とはらわたをとったにぼしを小さく切っておく。



- ② 油あげとねぎをきる。



たんぱくぎり

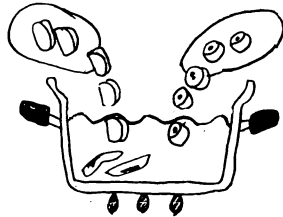
こぐちぎり

- ③ にぼしのはいたなべを ^{つよび} こんろにかけて、強火にする。



(だしがとれたら、にぼしをとりだしでもいい。)

- ④ ふっとうしたら、なべに油あげとねぎをいれて、^{ちゅうび} 中火にする。



- ⑤ ふたたびふっとうしたら、^{しょうりょう} 少量のだしじるでといたみそをいれる。



- ⑥ ふっとうしたら、すぐ火をけしてでき上がり。



- ※ おうちの方へ
- ・みそ汁の具は、冷そう庫にあるとうふ、わかめなどでもいいと思います。
 - ・みそ汁のだしは、市販の粉末だしでもいいと思います。