



おうちで作ってみよう!



ごま風味みそ汁

<材料> 4人分くらい

豚肉	40g
大根	80g
人参	40g
ごぼう	5cmくらい
じゃがいも	小1個
油揚げ	1/2枚
長ねぎ	5cmくらい
ごま油	小さじ1/2
だし汁	600cc
みそ	大さじ1・1/3(24g)

《だし汁の作り方》

- 600ccの水に煮干し(腹わたをとる)を入れ、一晩ひたしておく。または
- 600ccの水に煮干し粉大さじ1を入れる。

保育園では、年長児のご家庭に、おうちのおすすめ味噌汁を聞きました。

その中からご紹介します!

① 野菜を切る

大根・人参・じゃが芋はいちょう切り、ごぼう・長ねぎは小口切り、油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。

② 炒める

油を熱した鍋に、豚肉とごぼうを入れて炒める。

③ 煮る

②にだし汁と野菜を加え、好みの野菜の固さになるまで煮る。

④ 調味

みそを加えてできあがり。

たのしい おうち時間になりますように ♡