



おうちで作ってみよう!



トロ甘味噌スープ

<材料> 4人分くらい

じゃがいも	2/3ケ
玉ねぎ	1/4玉
きゃべつ	1枚
えのきだけ	40g
竹輪	1/4本
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

じゃがいもは、すりおろします。玉ねぎは薄切り、きゃべつは短冊切りにします。えのきだけは1.5cmくらいの長さに切って、ほぐします。竹輪は、輪切りにします。

② 煮る

だし汁と玉ねぎ・きゃべつ・えのきだけ・竹輪を加え、好みの野菜の固さになるまで煮ます。

③ 調味

じゃがいもを加え、ひと煮立ちさ、みそを加えてできあがり。

☆じゃがいもでとろみがつき、野菜の甘味があつておいしいです

たのしい おうち時間になりますように 