

おすすめレシピ

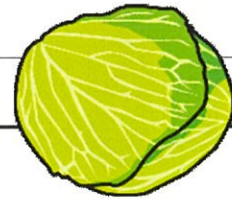
●春野菜のみそ汁

旬の春キャベツや新玉ねぎはやわらかくてすぐに煮えます。

だから調理もスピーディー！そのうえ、甘みがあっておいしいですよ。

材料 2人分

さい材	りょう料	めい名	ぶん分量	き切り方など
はる春キャベツ			60g	1センチはばの短冊切り
しん新たまねぎ			1/4コ	8ミリはばのくし切り
にんじん			20g	うすいちょう切り
じゃがいも			1/2コ	あつ厚さ1センチのいちよう切か半月切り
あぶら油あげ			10g	5ミリはばの短冊切り
あお青ねぎ			1本	
けずりぶし または にぼし			5g (ひとつまみ)	
みそ			大さじ1	



- 1 けずりぶしまたは にぼしでだしをとる。
- 2 野菜は洗い、それぞれの切り方で切っていく。
- 3 油揚げは切ってから、湯をかけ、油抜きをする。
- 4 だしに、じゃがいもとにんじんを入れて煮る。
少し煮たら、たまねぎを入れ、やわらかくなってきたら、油揚げ、キャベツを入れて煮る
- 5 キャベツがしんなりしたら、みそを入れ味付けをし、青ねぎを入れてできあがり。