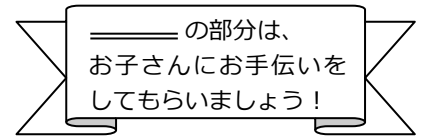


簡単クッキング つくってみましょう！！（具たくさん汁編1）

<具たくさんみそ汁> 準備する道具：ピーラー・まな板・包丁・鍋・おたま・菜箸



材料（4人分）

材 料	分 量
さつまいも	150g（大1/2本）
玉ねぎ	100g（1/2個）
チンゲン菜	50g（1/2株）
人参	50g（1/3本）
油揚げ	30g（1枚）
こんにゃく	40g
煮干し 	10g（5尾）
水 	カップ3
みそ 	大さじ2

【作り方】

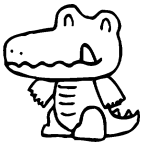
- 1 鍋に水を入れ、煮干しを浸しておく。
- 2 さつまいもは皮をむいて、いちょう切りにし、水に浸しておく。人参もいちょう切り、玉ねぎはスライス、チンゲン菜と油揚げは手でちぎっておく。
- 3 こんにゃくはスプーンで小さくして熱湯でゆでてあくを抜く。
- 4 1に人参、玉ねぎ、さつまいも、こんにゃく、油揚げを入れて火にかける。

ポイント！沸騰したら火加減は弱火に☆

☆煮干しは、頭・内臓を取ってから使用すると魚臭さが減ります。

- 5 野菜が柔らかくなってきたら、チンゲン菜を加え、ひと煮立ちさせる。（煮干しは取り出してもよい。）
- 6 みそで調味する。

味はどうかかな…？味見してみよう！



<具たくさんすいとん> 準備する道具：ピーラー・まな板・包丁・鍋・おたま・菜箸

材料（4人分）

材 料	分 量
薄力粉	140g
水	大さじ5～

【作り方】

- 1 鍋にすいとんの団子をゆでる湯を沸かしておく。
- 2 薄力粉と水を混ぜ合わせ、こねる。

3 一人4、5個くらいになるように等分にちぎり、クッキングシートの上に置いていく。

4 3を沸騰した湯に入れ、浮いてきたらざるに上げ、上記の具たくさんみそ汁の4に入れる。

<簡単みそ汁> 準備する道具：ボウル・ゴムベラなど



材料（4人分）

材 料	分 量
みそ	大さじ2
煮干し粉	小さじ1/2
かつお節	大さじ1
お好みの具（乾物など） おつゆふ、わかめ、糸寒天 とろろこんぶ など	

【作り方】

- 1 みそと煮干し粉とかつお節をよく混ぜ合わせる。
- 2 お椀に1のみそと、具を入れる。
- 3 お椀に熱湯を注いでよく混ぜる。

1人分ずつラップに包んで冷凍しておくとう便利です

