

優秀賞

ホッとしあわせ わが家の味部門

だしいらず！干しいたけと ツナのうまみそ汁

しもざわ あやか
下澤 綾佳 さん



材料(4人分)		備考
ツナ缶(油漬け)	1缶	
大根	100g	いちょう切り
人参	1/3本(50g)	
ごぼう	1/3本(50g)	さがきにして水にさらす
里芋	2個(75g)	大きめ一口大
玉ねぎ	1/2玉	5mm幅
長ねぎ	1/2本	ななめ薄切り
干しいたけ	4個	水戻し後、薄切り
干しいたけの 戻し汁	200ml	
水	400ml	
信州みそ	30g	

★作り方★

- ① 鍋を中火で熱し、ツナ缶をオイルごと入れる。
- ② 長ねぎ以外の野菜を入れ、全体を混ぜながら2～3分炒める。
- ③ 干しいたけの戻し汁、水を加え、中火で煮込み、アクが出たら取りのぞく。
- ④ 全体に火が通ったら、長ねぎを入れる。
- ⑤ 火を止め、みそを溶き入れて、完成！

野菜に含まれるグルタミン酸、ツナに含まれるイノシン酸、干しいたけに含まれるグアニル酸の3つのうま味成分が合わさり、顆粒だしを使わなくてもおいしく、減塩に！
ツナと野菜の相性もバッチリでおかずにもなる大満足なみそ汁です。