

# 基本のみそ汁



～材料～ (4人分)

■水	900cc	豆腐	1/3丁
■いりこ	10g	油揚げ	1/2枚
たま玉ねぎ	1/2個	乾燥わかめ	2g
にんじん	1/3本	みそ	45g

～作り方～

1. <だしを取る>  
お好みのだしで！みそ汁には、いりこだしがおすすめです♪
2. <具を切る>  
玉ねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。  
豆腐はさいの目に切る。油揚げは細めの短冊切りにする。
3. 鍋にだし汁を入れ、かたいものから順に入れ、やわらかくなるまで煮る。  
(※ 玉ねぎ・にんじん → 油揚げ → 豆腐・わかめ)
4. 具がやわらかくなれば、みそを溶いて入れる。

## <だしの取り方>

◎いりこだし

いりこは頭と腹わたをとり、水の入った鍋に入れ10分くらいつけておく。  
鍋を火にかけて、ブクブクと沸騰してから5分くらい煮たら、火を止め、いりこを取り出す。

◎かつおだし

鍋に水を入れ、火にかけて、ブクブクと沸騰したら、火を止め、かつお節を入れる。  
かつお節が底に沈んだら、かつお節を取り出す。

◎こんぶだし

こんぶは表面をかるく拭き取り、水の入った鍋に入れ、30分くらいつけておく。  
鍋を火にかけて、沸騰直前で火を止め、こんぶを取り出す。

具はお好みのもので！季節の野菜、肉や卵をプラスするとさらにおいしくなります♡まずは、みそ汁作りから始めてみましょう！

