

大根と厚揚げの味噌汁

分量(4人分)

大根(皮付き)	230g
厚揚げ	130g(約1枚)
人参	60g(約2/3本)
玉ねぎ	40g(約1/4個)
だし汁	800g
味噌	45g(大匙2強)
すりごま	3g(小匙1)

*だし取りには鰹節を使用する。

*味噌の量は味を見ながら調整する。

作り方

大根と人参は皮を剥いて一口大の乱切りにする。玉ねぎは幅5mm程の薄切りにする。厚揚げも一口大の大きさに切る。

鍋にだし汁と大根と人参を入れて火にかける。

沸騰してきたら少し火を弱めて玉ねぎ加えてしばらく煮込み、さらに厚揚げを加える。

大根と人参が柔らかくなったら味噌を溶き入れる。

器に盛り付け、仕上げにすりごまを散らして完成。

完成イメージ写真

