

～とうがんの味噌汁～

【 材料（4人分） 】

・とうがん	200 g
・木綿豆腐	150 g
・にんじん	50 g
・さつまあげ	25 g
・生しいたけ	25 g
・葉ねぎ	25 g
・煮干し	20 g
・味噌	35 g



【 作り方 】

- ① 頭と腹わたを除いた煮干しで出汁をとる。（中火で10分位）
- ② とうがんは皮を薄く切り、1～2 cmの角切りにする。
- ③ 残りの具材は食べやすい大きさに切る。
- ④ 出汁に具を固い順に入れ煮込む。
- ⑤ 具材に火が通ったら味噌を入れ、溶かして完成！