



10月のみそ汁 レシピ

秋が旬！きのこいっぱい！

材 料	4人分	作 り 方
玉ねぎ	120g	① 煮干し、昆布、酒でだしをとる。
ぶなしめじ	24g	② 玉ねぎは、半分に切って、5ミリ幅に切る。
舞茸	32g	ぶなしめじ、舞茸は小房に分ける。
えのきたけ	24g	えのきたけは、半分に切る。
にんじん	40g	にんじんは、3ミリ幅くらいのいちょう切り。
生揚げ	80g	生揚げは、3等分に切って、3ミリ幅くらいに切る。
ねぎ	20g	ねぎは、小口切り。
煮干し	10g	③ ①でとっただし汁に、玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。
出し昆布	2.4g	④ しめじ、えのきたけ、舞茸を入れる。
酒	小さじ1	⑤ 生揚げを入れる。
水	380ml	⑥ 材料に火がとおったら、みそを溶いて加える。
米みそ（淡色辛みそ）	大さじ2	⑦ ねぎを入れて出来上がり！