

# 音戸のちりめんみそ汁 レシピB

Bのレシピは、具材を野菜多めにして、ちりめんの美味しさを味わいながら栄養をしっかりとれるようになっていきます。ぜひ作ってみてください！

# 音戸のちりめんみそ汁B

栄養たっぷりのみそ汁作ってみませんか？

材料(5人前)

- 水 (1500m L)
- さつまいも (一本)
- とうふ (300g)
- ちりめん (20g)
- 玉ねぎ (半分)
- キャベツ (4分の1玉)
- みそ (調整)
- なべ (2つ)



## Bのみそ汁の作り方

- 1、さつまいもと、キャベツを洗って切る。  
(さつまいもは一口サイズに、キャベツはザク切り)
  - 2、さつまいもをゆでる。  
(水を先に入れる。ゆでる水は1500m Lではない水)
  - 3、ふっとうさせる。ふっとうしたら弱火で5分。  
(ふっとう後は、ざるに上げる)
  - 4、ちりめん20gを、もうひとつの鍋に沸騰させて入れる。
  - 5、玉ねぎと、豆腐、キャベツを4の鍋に入れる。
  - 6、火が通ったら、火を止めて、味噌を入れる。味噌は、お玉1杯。あとは味見しながら調整。
  - 7、最後にさつまいもを入れる。
- ★ポイント 温めすぎるとおいしくなくなる★
- 8、食べごろまで火を通す。
  - 9、出来上がり👍

