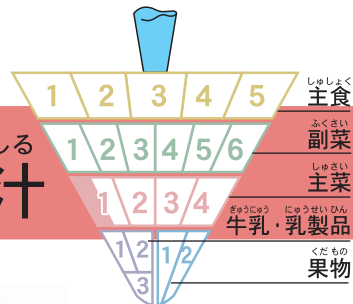


豆腐と女良わかめのみそ汁



主菜0.5つ
43kcal 塩分1.2g

準備しよう

食材 (4人分)

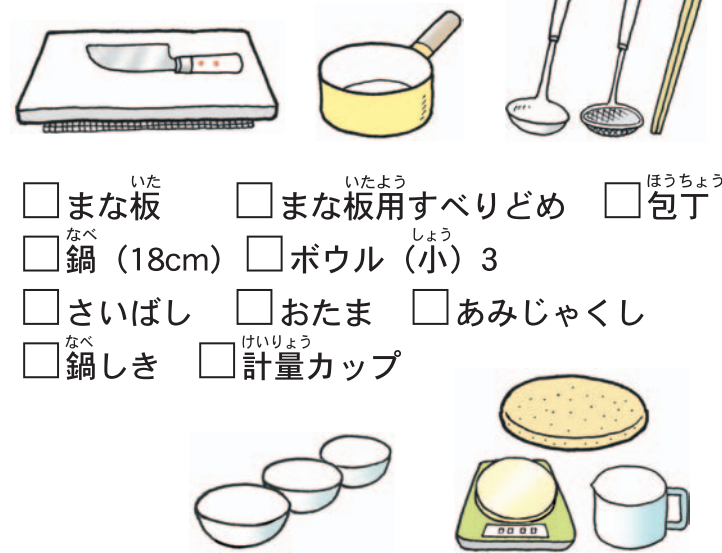
- ☐ 豆腐 (絹ごし) 1/2丁 (140g)
(手にのる大きさに切ったもの4つ)
- ☐ 女良灰つきわかめ 3g
- ☐ 氷見ねぎ 1本
- ☐ 氷見こうじみそ 40g
- ☐ 水 4カップ
- ☐ 昆布 (3×5cm) 1枚
- ☐ 煮干 15g



食器

- ☐ おわん
- ☐ はし ☐ はしおき

器具 (数が書いてないのは1つです)



* 春には生わかめをゆでてみよう!

① わかめの太い茎を切り取る

② 大きな鍋にたっぷりのお湯をわかしてわかめをゆでる

③ 冷水にとり、冷めたら食べやすい大きさに切る



さあ、つくってみよう!

* だしのとり方は9ページにも書いてあるから見てね

★ だしをとっているあいだに材料を切ってもいいよ!

めやす 25分 ~	ざいりょう (だしの材料をつける 15分)	だしをとる 5分	みそをといている 5分	ざいりょう 材料を切る 10分	あたためる 5分	できあがり
-----------------	--------------------------	----------	-------------	--------------------	----------	-------

1 鍋に水、昆布、煮干をいれてしばらくおく



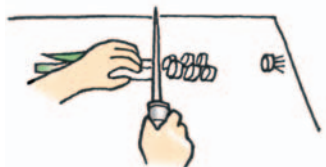
昆布が大きくなったら火にかける



2 プクプク煮立つ前に昆布をあみじゃくしで取り出す。さらに煮てから煮干を取り出す



3 氷見ねぎは小口切りにして、だしで煮る



4 みそにだし汁を少しいれてときのばす



★ポイント!

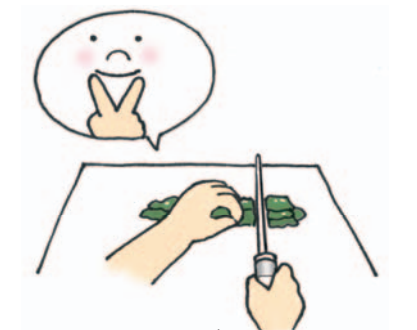
具が野菜や肉だったら、先に煮てから、みそをいれるよ。
とうふのときは、穴だらけにならないよう先にみそ(塩味)をいれます。

5 わかめを水でよく洗って灰をきれいにおとす



お口の大きさに切る

ちようじかんみず
長時間水につけすぎないようにね



キッチンばさみで切ってもいいよ!

6 豆腐を手ひらのせて、まっすぐに包丁をおろし、あたったかなと思ったらまっすぐ上にあげる



ほうちよう
包丁をひっぱってはだめだよ

7 豆腐、わかめをみそ汁にいれてさっと煮立てる



おわんにもりつける

