



和風スープ

＜材料・・・おとな4人分＞

煮干し	12g
水	600cc
じゃがいも	200g (中1個)
ベーコン	45g
玉ねぎ	130g (中2/3個)
にんじん	70g (中3/4本)
小松菜	85g
味噌	大さじ3
牛乳	300cc

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	176kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	8.1g
塩分	2.0g

だしの取り方

①煮干しのだしをとる。

1) 煮干しは頭とハラワタを取り、ざっと洗い、30分ほど水につけておく。

2) 火にかけ、沸騰したら頭が上(縦)になる火加減で煮る。(途中あくをとりながら)

3) 5分くらい煮て、煮干しを取り出す。

＜作り方＞

① じゃがいもとにんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊に切っておく。

② 鍋にだし汁、野菜、ベーコンを入れ野菜がやわらかくなるまで煮る。

③ 2cm位に切った小松菜を加える。

④ 味噌と牛乳を入れひと煮立ちさせる。

かぶやきのこなど季節の野菜を入れてもおいしいですよ♪

