

3月のおすすめレシピ

白菜のみそ汁

<材料 4人分>

はくさい	大 1 枚半
たまねぎ	1/4 個
にんじん	1/5 本
油揚げ	12g
ねぎ	12g(小さじ 2 程度)
煮干し	16g
みそ	32g

<作り方>

- ② 煮干しでだしを取る。
- ② はくさい、にんじん、油揚げ、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③ だしを火にかける。
- ④ 火の通りにくいものから順にだしの中に入れていく。
- ⑤ 最後にみそを溶く。

