

(献立名)

なす入りふしめん汁

<材料> (4人分)

- |      |         |       |       |       |       |
|------|---------|-------|-------|-------|-------|
| ・なす  | 小1個     | ・たまねぎ | 中1/3個 | ・にんじん | 中1/5本 |
| ・油揚げ | 1/2枚    | ・ふしめん | 30g   | ・葉ねぎ  | 3本    |
| ・白みそ | 大さじ2/3枚 | ・粒みそ  | 大さじ1  |       |       |
| ・水   | 800cc   | ・煮干し  | 16g   |       |       |

<作り方>

- ① 煮干しのわたと頭をとり、30分程度水に入れておく。
- ② 茄子は7mmの輪切り、玉ねぎは2mmの薄切り、にんじん、油揚げは5mm幅の短冊切り、葉ねぎは5mm幅の小口切りにする。
- ③ ①を沸かし、沸騰したら煮干しを取り出す。
- ④ ②を入れて、にんじんが煮えたら、ふしめんを入れ、なじんできたらみそで調味して完成。



<ポイント>

- ◎だしは、お好みでかつお節と昆布に変えてもおいしいです。
- ◎味付けは、みその代わりにしょうゆ味にしてもいいです。
- ◎ふしめんの塩分が出るので、調味するときに、味見をしながらみそを入れると塩分の摂り過ぎ防止につながります。

