

新たまねぎのみそ汁

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
たまねぎ	20 g	80 g	① 鍋に水を入れて、煮干しでだしをとる。
キャベツ	15 g	60 g	
油揚げ	5 g	20 g	② たまねぎは薄切り、キャベツは色紙切り、油揚げは油抜きをして短冊切り、豆腐はさいの目に切る。
わかめ（乾燥）	0.5 g	2 g	
豆腐	20 g	80 g	③ ①の煮干しを取り除き、たまねぎ、キャベツ、油揚げを入れて煮る。
白みそ	10.5 g	42 g	
煮干し	2 g	8 g	④ 豆腐、わかめを入れて、ひと煮立ちさせる。
水	200 c c	800 c c	
			⑤ みそを溶き入れる。

