

若竹みそ汁



材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
たけのこ（水煮）	15 g	60 g	① なべに水を入れて、煮干しを入れ、火にかけてだしをとる。 ② たけのこは5mm厚さの色紙切り、ねぎは小口切り、えのきたけは石づきを切り落とし、2cm長さに切り、ほぐしておく。 ③ ①の煮干しを取り除き、たけのこ、豆腐、えのきたけを加えて煮る。 ④ 白みそを溶きいれる。 ⑤ 仕上げに、ねぎを入れる。
豆腐	25 g	100 g	
わかめ（乾燥）	0.5 g	2 g	
えのきたけ	8 g	32 g	
ねぎ	3 g	12 g	
白みそ	10 g	40 g	
煮干し	2 g	8 g	
水	200 c c	800 c c	
【煮干しのだしのとり方】 1, 煮干しの頭と腹の黒いワタを取り除き、水に入れて30分以上浸す。 2, なべに入れ、中火で加熱し、沸騰したら弱火にして、アクを取り除きながら5～10分程度煮出す。			