

根菜のみそ汁

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
ごぼう	5 g	20 g	①鍋に水を入れて、煮干しでだしをとる。
豆腐	20 g	80 g	
だいこん	15 g	60 g	②ごぼうは2mmの輪切りにして、水にさらしてアクを抜く。
えのきたけ	7 g	28 g	③大根は皮をむき2mmのちょう切り、里芋は皮をむいて4mmの輪切り、豆腐はさいの目切り、えのきは2cmに切る。
里芋	8 g	32 g	
豆みそ	5 g	大さじ1強	
白みそ	5 g	大さじ1強	④①の煮干しを取り除き、ごぼう、だいこん、里芋を柔らかくなるまで煮る。
煮干し	2 g	8 g	
水	200cc	800cc	⑤豆腐、えのきを入れてひと煮立ちさせる。
			⑥みそを溶き入れる。

