

ごまみそ汁

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
だいこん	30 g	120 g	① なべに水を入れて、煮干しをいれ、火にかけてだしをとる。
じゃがいも	25 g	100 g	
しめじ	12 g	48 g	② だいこんは皮をむき、3mmのいちよう切り、じゃがいもは皮をむいて、5mmのいちよう切りにする。しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
小松菜	8 g	32 g	
豆みそ	3 g	12 g	
白みそ	7 g	28 g	③ 小松菜は、ゆでて水にさらし、水気をしぼって2cmの長さに切る。
ねりごま	2 g	8 g	
煮干し	2 g	8 g	④ ①の煮干しを取り除き、だいこん、じゃがいもをやわらかくなるまで煮る。
水	200 c c	800 c c	
			⑤ しめじを入れて、ひと煮たちさせる。
			⑥ みそ、ねりごまを溶き入れる。
			⑦ 仕上げに、小松菜を入れる。
			〈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のぞき、水に入れて30分以上浸す。
			2. 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。