

「具たくさん味噌汁」

【材料】4人分

- ・家にある野菜・きのこ・芋・海藻・ちくわ・豆腐・厚揚げなど
- ・・・両手に山盛1杯(約300g)

【今回使った材料】

(前日の鍋の残り野菜を利用)

- | | | | |
|------|-------|--------|-----|
| ・だし汁 | 600cc | ・しいたけ | 2枚 |
| ・味噌 | 大さじ2杯 | ・えのき茸 | 30g |
| ・豆腐 | 1/2丁 | ・長葱 | 30g |
| ・白菜 | 100g | ・七味唐辛子 | |



【作り方】

- ① 具は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、具を入れる。
火が通ったら、みそを溶き入れる。