

うま味たっぷり切り干し大根みそ汁



【材料】 2人分

- 切り干し大根（10g）
- 水（200ml）
- ごぼう（1/5本）
- 人参（1/5本）
- 油揚げ（1/2枚）
- 水（200ml）
- 和風顆粒だし（小さじ1/2）
- みそ（小さじ2）

<作り方>

- ① 切り干し大根は、食べやすい長さに切りサッと洗い水気を絞る。
- ② 鍋に、水 200 ml と①の切り干し大根を入れて15分くらいそのまましておく。
- ③ 人参は細切り、ごぼうはささがきにする。
- ④ 油揚げは、熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切り1cmの幅に切る。
- ⑤ ②の切り干しが入った鍋の中に野菜などの具材全てを入れ、さらに水 200 ml を加えて煮る。
- ⑥ 野菜に火が通ったら粉末だしとみそを入れる。

★にんじんとごぼうは、皮ごと食べることで栄養価も高くなります。

★えのきなどのきのこ類を入れると、さらにうま味が出ておいしくなります。