

ごまみそ汁

(材料 4人分)

- ・かぼちゃ 1/8個
- ・板こんにゃく 1/6枚
- ・だいこん 1/8本
- ・たまねぎ 1/4個
- ・生揚げ 1枚
- ・合わせみそ 大さじ4
- ・和風だしの素 小さじ2
- ・ねりごま 大さじ1/2
- ・すりごま 大さじ1
- ・水 720ml



この材料の他に、じゃがいも・さつまいもなどのいも類や、ご家庭にある野菜やきのこ類を入れてもおいしくできます。

コクがあるので、寒い時期には特におすすめです。

(作り方)

- ① かぼちゃは2cm角切り、板こんにゃくは1.5cm幅の短冊切り、だいこんはいちょう切り、たまねぎはくし形切りにする。
- ② 生揚げは角切りにし、油抜きをしておく。
- ③ 鍋に水とだいこんを入れて火にかける。
- ④ 和風だしの素を加えたら、たまねぎ、板こんにゃく、生揚げ、かぼちゃを順に入れていく。
- ⑤ 具に火が通ったら、合わせみそとねりごまを溶きながら加える。
- ⑥ すりごまを加えて、出来上がり。