

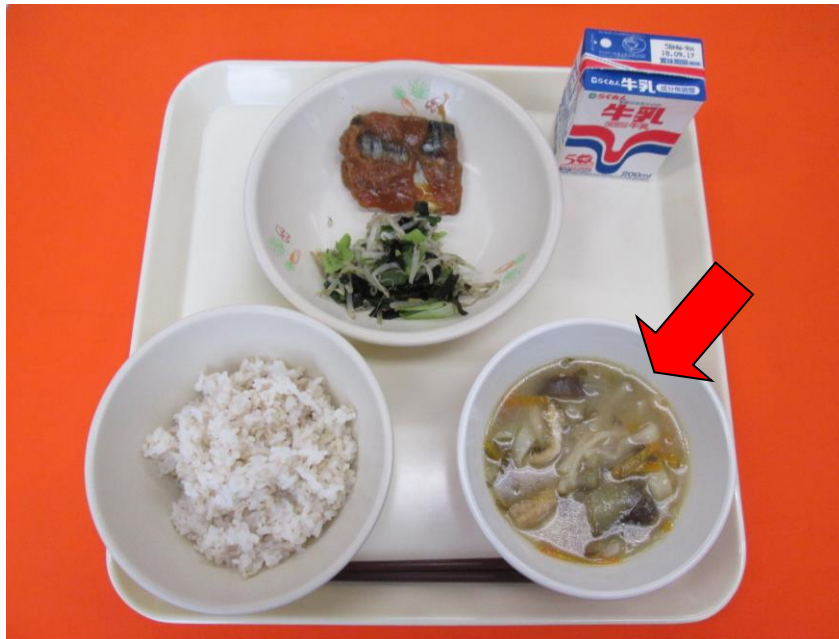
なす入りふしめん汁

<材料4人分>

- | | | | | | |
|-------|-------|-------|--------|------|-------|
| ・なす | 小1個 | ・ふしめん | 30g | ・水 | 800ml |
| ・玉ねぎ | 中1/3個 | ・葉ねぎ | 3本 | ・煮干し | 16g |
| ・にんじん | 中1/5 | ・白みそ | 大きじ2/3 | ・昆布 | 5cm角 |
| ・油揚げ | 1/2枚 | ・粒みそ | 大きじ1 | | |

<作り方>

- ① 煮干しのわたと頭をとり、昆布と一緒に30分程度水に入れておく。
- ② なすは7mm幅の輪切り、玉ねぎは2mm幅の薄切り、にんじん、油揚げは5mm幅の短冊切り、葉ねぎは5mm幅の小口切りにする。
- ③ ①を沸かし、沸騰したら煮干しと昆布を取り出す。
- ④ ②を入れて、にんじんが煮えたら、ふしめんを入れ、なじんできたらみそで調味して、完成。



<ポイント>

- ・だしは、お好みでかつお節と昆布に変えてもおいしいです。
- ・ふしめん塩分が出るので、調味するときに、味見しながらみそを入れると、塩分の摂り過ぎ防止につながります、