



朝ごはんを食べようオススメレシピ

「具たくさんみそ汁」

(1人分エネルギー:92kcal)

レシピ提供

鶴見区食生活改善推進員協議会 榎本校区



【材料(4人分)】

- ・カット野菜 2袋(400g)
(冷蔵庫にのこっている野菜でもOK)
- ・ベーコン 2枚
- ・青ネギ 適量
- ・ごま油 小さじ2
- ・だし汁 600cc(※だしの取り方 次のページ参照)
- ・みそ 大さじ2

【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に切り、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にごま油を熱し、①を入れてさっと炒める。油が全体に回ったらだし汁を加え、蓋をして具材を煮る。
- ③具材に火が通ったらみそを加え、沸騰する直前に青ねぎを加え、火を止める。

お好みで七味唐辛子をかけてもおいしいです。



- ・野菜がたくさん入っていて食べ応えがあるメニューです。
- ・カット野菜を使用しているので、時短！ベーコンでうまみUP！



レシピ提供・試作協力
鶴見区食生活改善推進員協議会 榎本校区 志村さん(左)、前川さん(右)

だし汁(かつおと昆布)(できあがり600cc)

【材料】

- ・ 水 4カップ(800cc)
- ・ 昆布 6g(出来上がり重量の1%)
- ・ かつお節 12g(出来上がり重量の2%)



【作り方】

- ① 表面の汚れをふきとった昆布と水を鍋にいれ、30分~1時間程度置いた後、火にかけて沸騰直前に(昆布が浮いてきたら)昆布を取り出しかつお節を入れる。
- ② 沸騰したら火を止め、かつお節が沈むのを待つ。
- ③ かつお節が沈んだら、ペーパータオルを敷いたざるなどでこす。
(絞るとかつお節のあくが出て味が悪くなるので注意)