

「ベーコンとブロッコリーのみそ汁」

【材料(2人分)】

- ・ ベーコン 1枚
- ・ じゃがいも M1/2個
- ・ ブロッコリー M1/2個
- ・ にんじん 2cm
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ みそ 大さじ1弱
- ・ だし汁(昆布・かつお) 300ml
- ・ うすくちしょうゆ、砂糖 適量



(レシピ提供 : 念法保育園)

・ベーコンを入れることによって洋風なみそ汁となります。

・アスパラガスやきのこ等を加えてもおいしいです。

【作り方】

1. じゃがいもは一口大に、ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
2. ブロッコリーは一口大に切り、ゆでておく。にんじんは千切りにする。
3. 1をごま油で炒め、油がなじんだら、だし汁を入れ火にかける。強火にし沸騰すれば、弱火でコトコト煮る。途中でにんじんを入れさらに2～3分炊く。
4. 野菜に火がとおれば、みそを溶き入れ、味をみる。(8割ほどの味付けにする)
5. うすくちしょうゆ、砂糖で味をととのえ、2のブロッコリーを入れて、味をなじませる。

