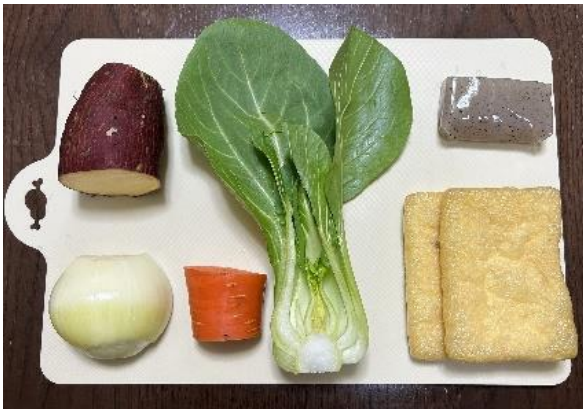


<具だくさんみそ汁>

準備するもの：ピーラー・まな板・包丁・鍋・おたま・菜箸・スプーン

材料（4人分）

材 料	分 量
さつまいも	150g（大1/2本）
玉ねぎ	100g（1/2個）
チンゲン菜	50g（1/2株）
人参	50g（1/3本）
油揚げ	30g（1枚）
こんにゃく	40g
煮干し	10g（5尾）
水	カップ3
みそ	大さじ2



【作り方】

1 鍋に水を入れ、煮干しを30分以上浸しておく。



☆煮干しは、頭・内臓を取ってから
使用すると魚臭さが減ります。

2 さつまいもは皮をむいて、いちょう切りにし、水に浸しておく。人参もいちょう切り、玉ねぎはスライス、チンゲン菜と油揚げは手でちぎっておく。



熱湯をかけて、
油抜きするとよいです！



3 こんにゃくはスプーンで小さくして、熱湯でゆでてあくを抜く。



4 1に人参、玉ねぎ、さつまいも、こんにゃく、油揚げを入れて火にかける。



ポイント！沸騰したら火加減は弱火に☆

5 野菜が柔らかくなってきたら、チンゲン菜を加え、ひと煮立ちさせる。

(煮干しは取り出してもよい。)



6 みそで調味する。



できあがり!
味はどうかかな...?
味見してみよう!

2 薄力粉と水を混ぜ合わせ、こねる。



3 一人4~5個になるように等分にちぎり、クッキングシートの上に置いていく。



4 3を沸騰した湯に入れ、浮いてきたらざるに上げ、前記の具たくさんみそ汁の4に入れる。



できあがり!

煮干しもいっしょに食べても、おいしいよ!

<具だくさんすいとん>

材料 (4人分)

材 料	分 量
薄力粉	140g
水	大さじ5~



1 鍋にすいとんの団子をゆでる湯を沸かしておく。