

シャキシャキレタスの味噌汁（6人分）

【材料】

●出汁

- ・水 1100ml
- ・昆布 8g ・削り節 16g

●具財

- ・レタス 120g ・しめじ 1株
- ・太子みそ
- ・木綿豆腐 ・人参

ポイント

木綿豆腐、人参は「豆腐ピザ」「豚ピリ丼」を作った際に余ったものを使用し、余分な食品を使わないよう工夫をしました！

【作り方】

●出汁

- ①鍋に水、昆布を加えて1時間ほど浸す。
- ②鍋を弱火で加熱し、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③再度沸騰させてから火を止めて鰹節を加える。鰹節が沈んだら取り出す。
- ④ボウルにキッチンペーパーをかぶせて3回こす。

●具財

- ①レタスをざく切りにする。
- ②しめじは石づきを取って手でほぐす。
- ③人参は皮むき器で薄く削る。
- ④豆腐はさいの目切りにする。
- ⑤鍋に出汁を入れて加熱して具材を加える。
- ⑥最後に太子みそを加えて火から下す。

