

だしパックの粉でつくる 彩りみそ汁

対象

どなたでも



材料【2人分】

ブロッコリー 3~4 房
玉ねぎ 1/4 個
ミニトマト 4 個
しめじ 1/2 パック
水 300ml
だしパックの中身 小さじ 1
みそ 大さじ 1

作り方

- 1) ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は皮を厚くむいて短冊切りにする。玉ねぎは食べやすい大きさに切る。ミニトマトはヘタをとる。しめじは小房に分ける。
- 2) 鍋に水とだし粉を入れ、しめじと玉ねぎを入れて火にかける。
- 3) 沸騰したらブロッコリーを加え、火が通ったらミニトマトを入れ、みそをとき入れる。

Cooking Point!



- ・無添加のだしパックのだし粉を市販のだしの素のように使えば、手軽に美味しく安全なだし汁を作ることができます。
- ・きのこ類は 50~60℃位の温度帯で旨味が出るので、水から入れましょう。
- ・具は何でも合うので、色々な野菜で試してみてください。