

無添加味噌のスープ

(材料・4人分)

大根	75g
人参	60g
ごぼう	20g
ニラ	12g
塩麴	12g (小さじ2)
生姜	5g
味噌	28g
だし汁	520ml
かつお節	16g
水	600ml



(作り方)

1. かつおだしをとる。鍋に水を入れ火にかける。
沸騰したら火を止め、かつお節を入れた後、再び弱火で1～2分加熱し、火を止める。かつお節が沈めばザルを敷いたボウルでこす。
2. 大根と人参はいちょう切り、ごぼうは半月切りにする。ごぼうは、水にさらしておく。
3. ニラは3cm幅に切る。
4. 生姜はすりおろしておく。
5. 1でとったかつおだし汁を鍋に入れ、ニラ以外の野菜を全て入れ、柔らかくなるまで煮る。火が通った後、最後にニラを加える。
6. 味噌を溶き入れた後、塩麴を加える。
7. 絞ったしょうが汁を加えて完成。