

☆きゅうしょくレシピ27☆

【ぐだくさんおみそしる】



(ざいりょう) (4にんぶん)

たまねぎ	120グラム	・・・3mmのスライスにきる
じゃがいも	80グラム	・・・1cmのいちょうぎり
にんじん	40グラム	・・・2mmのいちょうぎり
ごぼう	20グラム	・・・ささがき→ゆでる
しろねぎ	20グラム	・・・3mmのこぐちぎり
きりぼしだいこん	6グラム	・・・もどす→ゆでる
あぶらあげ	20グラム	・・・たんざくぎり→ゆでる
しろみそ	24グラム	
あかみそ	4グラム	
けずりぶし	8グラム	・・・だしじるをとる
みず	400グラム	・・・だしじるをとる

(つくりかた)

- 1 (だしじるをとる) なべにけずりぶしとみずでだしじるをとる。
- 2 だしじるに、にんじん、たまねぎ、ごぼう、きりぼしだいこんをいれてにる。
- 3 じゃがいもをいれてにる。
- 4 あぶらあげをいれてにる。
- 5 みそをいれて、ねぎをいれてすこしにる。

