

臭がたくさんで野菜がたっぷり食べられる味噌汁



打ち豆汁



打ち豆は大豆をつぶしてあるので、火や水のとおりが早く、汁に旨味がじんわりと出て美味しく味わえます。

<4人分>

打ち豆	20g
じゃがいも（いちょう切り）	1個
人参（いちょう切り）	1/4個
大根（いちょう切り）	1/4本
玉ねぎ（せん切り）	1/2個
ねぎ（小口切り）	1/4本
うるめ	30g
みそ	大さじ2
水	1500cc

作り方

- ①材料を用意して分量を確認する。
- ②水を沸かし、弱火にしてパックに詰めたるめを入れる。
- ③材料を切る。
- ④②が30分経ったらうるめを取り出す。
- ⑤だし汁に、煮えにくい大根から順番に材料を入れる。
（大根、人参、じゃがいも、玉ねぎ）
- ⑥ひと煮たちしたら打ち豆を入れる。
- ⑦材料が煮えたらみそを溶いて加える。
- ⑧最後にねぎを入れて完成。

○ポイント・注意点

打ち豆は味が浸み込みやすいので、出来上がり間近に入れると食感よく食べられます。

○子どものお手伝いポイント

けがのないようにして、材料切りに挑戦してみましょう。



ポイント

