

だし香る★キャベツとベーコンのみそ汁

＜材料＞ 5人分 (6人分)

ベーコン・・・3枚(3.5枚) [みそ・・・大さじ2.5(大さじ3)
キャベツ・・・200g (240g) [牛乳・・・大さじ2.5(大さじ3)
にんじん・・・1/3本(1/2本) 煮干しだし・・・4カップ(800ml)(1L)



＜作り方＞

- ① ボウルにみそと牛乳を入れてよく混ぜておく。ベーコンは細切り、にんじんは皮をむいて3mmくらいの輪切りにし、型をぬく。キャベツは芯と葉に分けて、芯は薄く切り、葉は小さめにちぎっておく。
- ② 鍋に煮干しだしとにんじんを入れ、中火にかける。にんじんがやわらかくなったらベーコンとキャベツを入れる。
- ③ 野菜に火が通ったら火を止め、牛乳でといたみそを入れる。よく混ぜて出来上がり！

＜ひとくちメモ＞

だしの種類で味が変わることがわかりましたね。今日は煮干しだしで作りましたが、お家のだしは何のだしか聞いてみましょう。また、みその種類もいろいろあります。みそ汁の「だし」と「みそ」と「実(中に入れる具)」の組み合わせで、いつもと違うみそ汁が出来上がります。好きな組み合わせを調べてみるのも楽しいですね！

＜用意する道具＞

包丁 まな板 ザル 片手鍋 お玉 計量カップ

＜参考＞ だしがらで☆手作りふいかけ



＜材料＞ (5人分)

だしをとった後のかつお節：20g だしをとった後の昆布：30g
すりごま：大さじ1/2 しょうゆ：大さじ1 みりん：大さじ1 砂糖：大さじ1/2

＜作り方＞

- ① 昆布は1～2cmの細切り、かつお節はみじん切りにする。
- ② フライパンに調味料を入れ、昆布とかつお節を加えて、中火で水分がなくなるまで炒める。最後にごまを混ぜて出来上がり。