

野木町地産地消メニュー



⑥8 小松菜と干し椎茸のみそ汁



調理時間 10～15分

干し椎茸の旨みが利いた、ほっとする味のお味噌汁です

食材の旬

小松菜 12～2月

干しシイタケ 6月～7月

【材料】

木綿豆腐	150g
小松菜	1/2 束
みそ	大さじ2
煮干し	16g
干しいたけ	4 枚
水	4 カップ

【作り方】

- ① 豆腐はさいの目に切り、小松菜は3～4cm長さに切る。干し椎茸はさっと洗い、硬い部分は取り除き、食べやすい大きさに砕く。
- ② 鍋に A を入れ火にかけて、干し椎茸が戻ったら小松菜の茎を入れて煮る。その後すぐに葉を入れて火を通す。
- ③ 豆腐を加え、みそを溶き入れ一煮して器に盛る。

～ひとくちメモ～

だし汁でも水でも OK ですが、だし汁を使う場合は味噌は控えめがおすすめです。