乾物みそ汁

原材料	四人分	
煮干し	10	g
だし昆布	2.8	g
水	600	g
切干大根	10	g
人参	40	g
玉ねぎ	80	g
凍り豆腐	20	g
油揚げ	12	g
赤みそ	大さじ1	
白みそ	大さじ1	
わかめ（戻し）	24	g
長ねぎ	20	g

〈作り方〉

①煮干しの頭とワタを取り、身を半分に裂く。
②鍋に煮干し、昆布、水を加えて中火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出し、アクをとりながら３～４分煮だし、火を止めて煮干しが沈んだら、キッチンペーパーなどでこす。
③切干大根と凍り豆腐を水戻しする。
④人参をいちょう切り、玉ねぎを1/4スライス、長ねぎを小口切りにする。
⑤だしに人参、玉ねぎを加えて煮る。
⑥切干大根、凍り豆腐を加えてさらに煮る。
⑦わかめ、ねぎを加えてみそを入れ、味を調える。

〈一口メモ〉

※乾物の香りが気になる方は、すりごまを仕上げに入れるとごまの風味が出ておいしくなります。