

あしたば しる 明日葉のみそ汁



材料【4~5人分】

あしたば 明日葉	1 / 2束	みそ	60g
ふたにく 豚肉	100g	けずりぶし	適量
とうふ 豆腐	1 / 2丁		
あぶらあ 油揚げ	1 / 2枚		
たま 玉ねぎ	中 1 / 2個		
にんじん 人参	1 / 4本		
あお 青ねぎ	2本		

～ 作り方 ～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 明日葉は、4cm程度に切り、葉と茎に分けておく。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさ、人参はいちょう切り、玉ねぎはスライス、青ねぎは小口切りにしておく。
- ④ 豆腐はさいの目切り、油揚げは短冊切りにし、熱湯をかけ油抜きしておく。
- ⑤ 鍋でだしを煮立たせ、豚肉、人参、玉ねぎ、明日葉の茎、油揚げの順に入れ、火が通ったら、豆腐、明日葉の葉を加える。
- ⑥ 材料に火が通ったら、みそを加えてよく溶かし、青ねぎを入れ、沸騰前に火を止める。



あしたばには、動脈硬化を予防するカロテンや、便通をよくする食物繊維が多く含まれています。

「明日葉」という名前は、今日、葉を摘んでも明日には新しい葉が出るほど成長力が強いことから、つけられました。