

ふる ふきのみそ汁

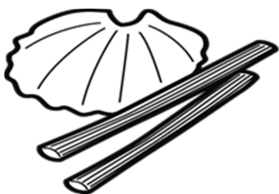


材料【4～5人分】

ふき (水煮)	100g	豆腐	1丁
鶏肉	200g	玉ねぎ	1/2個
人參	1/3本	みそ	70g
けずり節	適量		

～作り方～

- ①けずり節でだしをとっておく。
- ②人參はいちょう切り、玉ねぎはスライスし、ふきは3～4cmの長さに切っておく。
- ③鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ④豆腐は一口大に切っておく。
- ⑤鍋でだし汁を煮立たせ、鶏肉、人參、玉ねぎ、ふきを入れ、火が通ったら豆腐を加える。
- ⑥材料に火が通ったら、みそを加え、よく溶かし、沸騰前に火を止める。



ふきの水煮を使うと簡単に調理できますが、生のふきを使うと風味が増してよりおいしく仕上がりますよ。