

う はな みそしる 卵の花の味噌汁

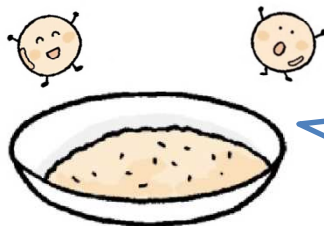


材料【4~5人分】

おから	40 g	白味噌	大さじ3	} A
鶏肉	80 g	味噌	大さじ1と1/2	
厚揚げ	150 g	けずりぶし	適量	
玉ねぎ	中 1/2個	水	700ml	
人参	中 1/4本			
干しいたけ	3 g			
青ねぎ	20 g			

～作り方～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 干しいたけは水で戻しておく。
- ③ 鶏肉はひと口大に切っておく。
- ④ 厚揚げは1cm角のさいの目に切って、熱湯をかけて油抜きしておく。
- ⑤ 玉ねぎは5mm幅のスライス、人参は短冊切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ⑥ 鍋にだしを煮立たせ、鶏肉に火が通るまで煮る。
- ⑦ 玉ねぎ、人参、干しいたけを入れる。
- ⑧ 厚揚げを入れ、ひと煮立ちしたら、おからを入れる。
- ⑨ 調味料Aを入れ味を調える。
- ⑩ 青ねぎを入れて仕上げる。



卵の花（おから）は、料理に加えることで不足しがちな食物繊維を補うことができます。
生のおからのかわりに、乾燥したおからパウダー（1人小さじ1～2杯）でも良いでしょう。