

●作ってみませんか【平成 21 年 7 月 1 日号】

ツナと野菜のみそ汁

燕市食生活改善推進委員協議会 吉田分会

ツナと野菜のおいしいだしに、しょうがのアクセントがきいたさっぱりした風味の具たくさんのおみそ汁です。季節の野菜はもちろん、冷蔵庫に残っている野菜でもおいしくできます。



●材料(4人分)

水4杯分(1杯をお椀八分目で)・ツナ缶小1/2缶・しめじ(根の部分を切り、ほぐす)1/2袋・大根(いちょう切り)100g・にんじん(いちょう切り)40g・つきこん(湯がいておく)1/2袋・青菜(2～3cm長さに切る)80g・長ねぎ(小口切り)1/2本・しょうが(みじん切り)小さじ1・味噌40g・かぼちゃ(薄切り、ラップをして電子レンジで加熱)80g

●作り方

①鍋に水、ツナ缶(缶汁も)、大根、にんじん、しめじ、つきこんを入れて火にかける。野菜にある程度火が通ったら、青菜を入れ、煮えたら味噌としょうがを加えて味をととのえる。／②長ねぎを入れて火を止める。／③お椀に盛りかぼちゃをのせる。