

黒豆みそのみそ汁

【材料】4人分

・木綿豆腐	120g
・油揚げ	10g
・玉ねぎ	80g
・にんじん	40g
・青ねぎ	20g
・黒豆みそ	大さじ2
・だし汁	550g

【作り方】

- ①木綿豆腐は、小さめのさいの目に切る。油揚げは、油ぬきして、3cm幅の細切りにする。
- ②玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切りに、青ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁に、玉ねぎ、にんじんを加え加熱する。野菜に火が通ったら、油揚げ、木綿豆腐を加える。黒豆みそを溶かし入れ、青ねぎをちらして出来上がり。

手作りひじきふりかけ

【材料】4人分

・干しひじき	10g
・細切りこんぶ	5g
・さとう	大さじ1
・みりん	小さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・花かつお	4g
・ごま	小さじ2
・水	40g

【作り方】

- ①干しひじきは、分量外の水で浸し、ふくらんだら、水気を切る。
- ②鍋に分量の水を入れ、①と細切りこんぶを加えて煮る。
- ③柔らかくなったら、調味料を入れて煮含める。
- ④花かつおとごまをふりまぜてできあがり。