

2026年9月のレシピ

受講日 年 月 日

豆腐となめこの味噌汁

材料（4人分）



- なめこ……………1パック
- 豆腐（絹がおすすめ）……………1/2パック
- 長ネギ……………5cm程度
- 水……………600ml
- 顆粒だし……………小さじ2
- 味噌……………大さじ3程度

作り方

1. なめこは、ザルに入れ、サッと水洗いして特有の酸味や汚れを落とします。豆腐は、5cm角のさいの目切りにします。
2. 鍋に水と顆粒だしを入れて火にかけます。沸騰したら、なめこと豆腐をそっと入れます。
3. 具材が温まったら火を止め、味噌を溶かし入れます。
4. お碗に注ぎ、長ネギを散らして完成。

メモ欄

