

まるごとだしの味噌汁

栄養価(1人分)

エネルギー 50kcal

食塩相当量 1.2g

<2人分>

材料	数量
煮干し	6g
水	300ml
玉ねぎ	30g
にんじん	10g
しめじ	20g
油揚げ	6g
乾燥わかめ	0.5g
麦味噌	18g(大さじ1)
青ねぎ	5g

だしの煮干しを
そのまま
具にしちゃうよ!



松山市食育推進
キャラクター
「モグッピー」



1 鍋に分量の水と煮干しを入れてからしばらく置き、煮干しでだしをとる。(煮干しだしのとり方参照)
☆だしをとったあとの煮干しは取り出さない。

2 玉ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
しめじはいしづきを切り落とし小房に分ける。
油揚げは熱湯を回しかけ油抜きをして食べやすい大きさに切る。
わかめはたっぷりの水に5～10分浸して戻しておく。

3 ①に②の具を火の通りにくい順に入れて煮る。

4 具が柔らかくなったら味噌を溶き入れて、火を止める。

5 椀によそい、小口切りにしたねぎをのせる。

ポイント

☆具に旬の食材を使うと季節ごとのおいしさを感じることができます。

例… 春:きぬさや、キャベツ

夏:なす、オクラ

秋:きのこ類、さつまいも

冬:白菜、大根

☆地元食材の松山あげを使ってもおいしくいただけます。