

【作り方】

## 9 みそ汁

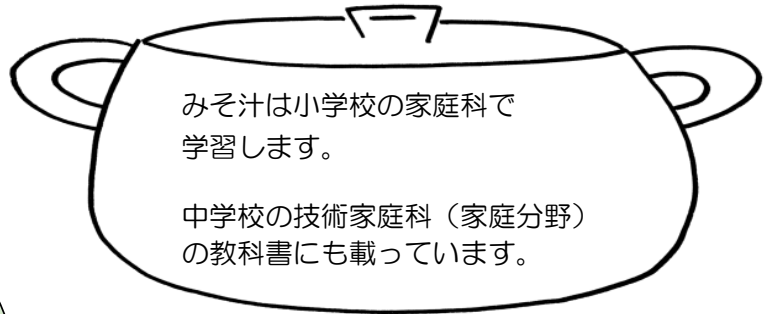


発酵食品「みそ」の

パワーで免疫力もUP!

### ☆おすすめポイント☆

どんな食材でもおいしくまとめてくれる、すごい「スープ」が「みそ汁」なのです。



### 【材料4人分】

水 1ℓ  
煮干し 25g  
だし昆布 6g  
みそ 60g

豆腐 125g  
カットわかめ 1g  
（水で戻し、軽く絞る）  
キャベツ 150g  
ねぎ 20g

切り方は  
お好みで!



### 【作り方】

- ① なべに水を入れ、だし昆布と煮干しを入れしばらくおく。（30分程度）強火にかけ、沸騰する直前に出し昆布を取り出す。沸騰したら中火にして3～4分加熱してから煮干しを取り出す。
- ② 材料（みそ汁の「実」と言います。）を加えて中火で煮る。火が通ったら味噌を溶き入れ、一煮立ちしたらすぐに火を止める。

## 10 レモン和え



### ☆おすすめポイント☆

酸味がマイルドで食べやすい酢の物です。季節ごとに、かぼすや橙などお好みの柑橘に変えてアレンジできます。

### 【材料4人分】

カットわかめ 1g  
キャベツ 150g（短冊切り）  
きゅう 100g（輪切り）  
人参 25g（千切り）

レモン果汁 10g  
さとう 8g  
塩 1g  
うすくちしょうゆ 5g

### 【作り方】

- ① カットわかめは水で戻しておく。
- ② わかめと野菜はさっとゆでてザルにあげ水気を切って冷やしておく。
- ③ 調味料を合わせ、②の材料と和える。