

## 【鮭と根菜のお手軽みそ汁】レシピ

【材 料】 4人分

塩鮭	1切れ
ごぼう	100g
大根	80g
人参	40g
ねぎ	20g
しめじ	100g
水	700cc



野菜がたくさん。身体も温まりそうな味噌汁チーヌヨ！



## 【作り方】

- ① ごぼうは皮をこそげ、幅5mmの斜め切りにして水にさらし、ザルにあげて水けをきる。大根、人参は5mm厚さのいちょう切りにする。ねぎは1cmのぶつ切りにする。しめじは石づきを取り除いてほぐす。
- ② 塩鮭は2cm角に切る。
- ③ 鍋にごぼう、大根、人参、塩鮭、分量の水を入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にし、アクをとりながら野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ しめじ、ねぎを加えて中火で2～3分煮てから、味噌を溶き入れひと煮する。

※だしをとらないお手軽みそ汁です。塩鮭の塩分と旨みをそのまま利用します。

※具たくさんにすることで、野菜からの旨みも引き出すことができます。季節の野菜をいろいろ使って作ってみてください。

