

三根五菜のみそ汁



★★★ 材料 (4人分) ★★★

大根	50g
里芋	中 2 個
ごぼう	1/4 本
白菜	1 枚
小松菜	1 株
大根葉	1 株
三つ葉	少量
葉ねぎ	1/2 本
削り節	8g
八丁みそ	大さじ 2
水	3 カップ



長生きした徳川家康も
食べていたとされる
具だくさんみそ汁だよ

★★★ 作り方 ★★★

下準備

* 里芋は皮をむいて一口大に切る。小松菜・大根葉・白菜・三つ葉は 1cm、葉ねぎは小口切り、大根はいちょう切りにし、ごぼうはさがきにして下ゆでする。

* 削り節でだしをとる。

- ① だしに里芋と大根を入れて煮る。
- ② ごぼうを加えて煮る。さらに大根葉、小松菜、白菜を加えて煮る。あくを取る。
- ③ 八丁みそを溶きながら加える。最後に葉ねぎと三つ葉を入れて、火が通れば出来上がり☆

※ 三根は大根・人参・ごぼう・かぶ・里芋など、五菜は大根菜・春菊・せり・三つ葉・ねぎ・白菜などのことです。
長生きした徳川家康も食べていた具だくさんのみそ汁。

