

# 2013年 6月15日 一人暮らし応援料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】じゃがいもとじゃこの出汁なし味噌汁

<材料> 1人分

- ・じゃがいも 40g(小1個)
- ・白ねぎ 15g(細めの白ねぎ1/4本)
- ・しらす干し 2.5g
- ・水 350g(カップ1.8杯)
- ・麦みそ 17g(大さじ0.9)



<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいて、厚さ5mmのいちよう切りにし、水にさらす。  
ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水と水気をきったじゃがいも、じゃこを入れ、中火にかける。アクをと  
り、蓋をして約5分間、じゃがいもに火が通るまで弱火で煮る。



鍋に水・じゃがいも・  
じゃこを入れる!

- ③ねぎを入れて、みそを溶き入れ、煮立ってきたら火をとめる。

<みそを溶かすときに…>

みそこしがなければ、ボウルにみそと②の汁を少量入れ、泡立て器で溶かし  
てから、②の中に入れる。そうすることで、みそがしっかり溶ける。

先にボウルの中で  
みそを溶いておくと  
ダメにならない。

