

2017年6月10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】

豆腐とわかめの味噌汁

<材料> 1人分

- ・木綿豆腐 50g
- ・乾燥わかめ 1g
- ・木茸 2g
- ・水 200g
- ・ほんだし 1g
- ・味噌 12g

<作り方>

- ① 豆腐は1cmのさいころに切る。木茸は小口に切る。
- ② 鍋に水・ほんだしを入れて混ぜ、中火にかける。煮立ったら豆腐を入れて1分加熱し、わかめを加えてさっとひと煮する。
- ③ おたまに味噌を入れ、煮汁で溶きのばしながら加える。
木茸を加えてさっと加熱する。
※さらにほんだしをほんの少し振り入れると、香りがぐっと良くなる
※キャベツ・玉葱・人参・たけのこ・ジャガイモ・もやし等、好きな野菜をたっぷり入れて作ってみよう!

