

余ったおもちで

もち入り具だくさん汁

1. 鶏むね肉は小さめの一口大に切る。
2. 大根はいちょう形に、人参は半月形又は輪切り、ごぼうは皮をこそげ、斜めうす切りにして水にさらす。れんこんは皮をむいていちょう形に切り、水にさらす。里芋は皮をむいて5~6mm厚さの半月形に切り、塩でもんでから水で洗ってぬめりを取る。
3. 鍋にだしと1、2を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めてアクを取り、17~18分煮る。塩としょう油で味を調え、ねぎの薄切りを加える。
4. もちは半分に切り、オーブントースターで5~6分間焼く。③を椀に盛り、もちをのせる。

干しいたけとかぶのみそ汁

1. 鍋に干しいたけ(スライスタイプ)と水を入れ、15分間浸して戻す。
2. かぶ2コは皮をむき、六つ割りのくし形に切る。葉少々を細かく刻む。
3. ①の鍋に②のかぶを入れて火にかけ、沸いてきたらアクを取って、5~6分間弱火で煮る。しいたけ、かぶが柔らかくなったら、みそを溶き入れて②のかぶの葉を加えてサッと火を通す。
4. 椀に盛り、一味とうがらし少々をふる。

体もポカポカ 心もポカポカ みそ汁 特集

鶏だんごのとろろみそ汁

- 鶏ひき肉(もも)…300g ねぎ…1本
A(塩…小さじ1/3、酒…小さじ2、卵…1コ片栗粉…^{1/2}杯)
長芋(すりおろす)…カップ1(約200g)
だし…カップ4 みそ…大さじ3 七味唐辛子…適宜
1. ねぎは根元側1/3をみじん切りにし、残りは斜め薄切りにする。
 2. ボウルに鶏ひき肉、A、みじん切りのねぎを合わせ、粘りが出るまで練り混ぜる。
 3. 鍋にだしを入れて沸かし、②を一口大に丸めて加え、斜め薄切りのねぎも加える。ひと煮立ちしたら弱火にしてアクを取り、鶏だんごに火が通るまで、2~3分間煮る。
 4. ③の鍋にすりおろした長芋は鍋肌から流し入れる、再びひと煮立ちしたら、みそを溶き入れて火を止め、椀に盛る。好みで七味唐辛子をふる。

ひき肉、春菊、もやしのみそ汁

1. にんじん4cmは細切りにする。春菊1/3束は3cm長さに切る。もやし1/2袋は洗って水けをよく切る。
2. 鍋にサラダ油少々と合いびき肉150gを入れ、菜ばしでよく混ぜてから中火にかける。肉の色が変わり、ポロポロになるまでいけばたら、にんじんも加えていためる。
3. 水カップ4を加えてひと煮立ちさせ、アクを取る。にんじんに火が通ったら、もやしと春菊を順に加える。もうひと煮立ちさせてから、みそ大さじ3を溶き入れ、火を止めて椀に盛る。