

おすすめレベル★★★

児童向けレシピ みそしる



材料【4人分】

- たまねぎ …… 1/2個
- とうふ …… 1/2丁
- ねぎ …… 少々
- みそ …… 味見しながら入れる
- さばぶし …… ひとつかみ
- 水 …… 4カップ

【必要な道具】

- なべ
- さいばし
- あなじゃくし
- お玉
- ほうちょう
- まな板

いろいろな具材で
作ってみてね！
さばぶし以外に
煮干しもみそ汁に
合うよ。
両方入れても◎



作り方

①下じゅんぴをする

- たまねぎは皮をむき、半分に切る。
切った面を下にして、好きな厚さに切る。
- とうふは水気を切って、ひとくちサイズに切る。
- ねぎは小口切りにする。(好きな厚さで、小口切りにする)



②だしを取る

1. 水をなべに入れて
ふっとうさせる。
さばぶしを入れる。
2. さいばしでほぐす。
約1分間さばぶしが
おどるように中火にする。
3. あなじゃくしで
さばぶしを取る。



③煮る

1. だし汁に煮えにくいものから入れる。(今回はたまねぎ)
2. たまねぎに火が通ったら、とうふを入れる。
3. 一度火を止め、だし汁で溶いたみそを加える。
4. 弱火で火をつけ、ねぎをさっと入れたら完成！

