

とうがんのお味噌汁

やわらかくてトロッとしたうがんレシピ③

とうがんのお味噌汁



材料 (2人分)

とうがん(実)	150g
油揚げ	1枚
三つ葉	適量
だし汁	400ml
※まるものだしパック使用	
味噌	大さじ1

- 1 とうがんのワタと種はスプーンで取り除き皮をむき、約8mm幅のひと口大に切る。
- 2 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、横半分に切り、1cm幅の短冊切りに。三つ葉は細かく切る。
- 3 鍋にだし汁を熱し、とうがんを入れやわらかくなるまで弱火で10分ほど煮る。
- 4 油揚げを加えて、ひと煮立ちしたら火を止め、味噌を溶き入れる。
- 5 器に盛り、三つ葉をのせてできあがり♪

コツ・ポイント

- とうがんは皮がかたいので、口当たりをよくするために厚くむきましょう。
- とうがんはやわらかくなるまで時間がかかるので、だし汁でゆっくり煮るのがポイント。
- 味つけはお好みで調整してください。