

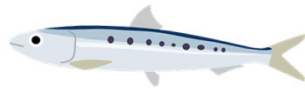
に ぼ だ し み そ し る つ く か た 煮干し出汁のお味噌汁の作り方



ざいりょう どうぐ じゅんび ①材料と道具を準備

●材料を準備 4人分

- 水：600ml
- 絹豆腐：1/2丁
- わかめ：6g
- 白ねぎ：1/4本
- 出汁こんぶ：1枚
- 煮干し：10g
- 味噌：大さじ3

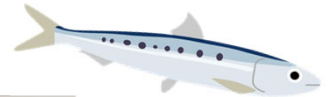


●道具を準備

- まな板、包丁
- はかり(あると便利)
- 水の量をはかる計量カップ
- 味噌の量をはかる計量スプーン
- 16cmの鍋

に ぼ あたま ②煮干しの頭とはらわたをとる

- 煮干しを出汁パックに入れると、
後で鍋から取り出しやすくなる



に ぼ だ し つく ③煮干しとこんぶで出汁を作る

- 鍋に600mlの水を入れる
- こんぶとにぼし(出汁パックに入れたもの)を入れ、火にかける
火は初め強火にし、沸騰しそうになったら弱める

★出汁をとっている間に材料を切る



ざいりょう き どうふ ④材料を切る(わかめと豆腐)

- 塩蔵わかめは水洗いして、食べやすい大きさに切る
- 豆腐を好きな大きさに切る
- ねぎを小口切りにする

ざいりょう き あいだ だ し 材料を切っている間に出汁のできあがり



⑤鍋から煮干しを取り出し、切った材料を入れる

- 火を弱め、味見をしてみよう
- 鍋から煮干し(出汁パックに入れたもの)を取り出し、わかめと豆腐を入れる

★注意！ 豆腐を入れるときは、熱湯がはねないようにゆっくりと

⑥味噌を溶く

- 弱火にするか、火を止める
- おたまで味噌をすくって、鍋の中で溶く

★ポイント：味噌はしっかり溶かしきって混ぜる
味見をして味噌の量を調節する

ポイント



⑦ねぎを入れる

- 最後にねぎを入れ、盛り付けをして完成！



煮干し出汁がら炒りの作り方

●材料：煮干しの出汁がら、醤油、いりごま

- 鍋から取り出しておいた出汁がら(出汁パックから煮干しを取り出す)を準備する
- 炒る用のフライパンを火にかける
- 油をひかずに出汁がらをフライパンに入れる
- 火をつけて水分を飛ばす
- 水分が飛んでカラカラになったら(パチパチという音が聞こえなくなったら)火を止める
- 醤油を少しだけ回しかけ、全体にからめる
- いりごまを指でつぶしながらかける

★味見をしてみよう

これで完成！

