

防災用炊き出しみそ汁 レシピ

【材料（4人分）】

高野豆腐	10g
大根	60g
さつまいも	60g
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
カットわかめ	2g
干し椎茸	2g
ねぎ	4g
顆粒和風だし	3g（小さじ1）
麦みそ	24g（小さじ4）
水	600ml（カップ3）

【作り方】

- ① 大根、にんじんは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは縦半分に切って薄切りにする。
- ② さつまいもはよく洗い、いちょう切りにする。水にさらした後、水気を切っておく。高野豆腐は水で戻した後、軽くしぼり食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に干し椎茸と水（600ml）を入れる。干し椎茸がもどいたら干切りにする。もどした汁に①と顆粒和風だしを加え火にかける。
- ④ ③に具に火が通ったら、②を加えてさらに煮る。カットわかめを入れ、火を止めみそを溶き、小口切りにしたねぎを散らす。

【1人分栄養量】

エネルギー	54kcal	たんぱく質	2.4g	脂質	1.1g	炭水化物	7.6g
カルシウム	38mg	塩分	1.1g				

