

2024年度 こうら具だくさん味噌汁コンテスト レシピ

冬野菜のホワイトみそスープ

佐藤さん
考案レシピ



冬野菜のホワイトみそスープ



材料(1人分)

鶏もも肉…50g
菜の花…15g
玉ねぎ…25g
かぶ…25g
人参…12g
里芋…40g
白菜…50g
まいたけ…12g
しめじ…12g
昆布だし…100g
味噌(あれば白味噌)…10g
無調整豆乳…40g

作り方

- ① 菜の花は硬めに茹でて食べやすく切っておく。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、塩をふっておく。
- ③ 玉ねぎ、かぶ、人参、白菜は全て一口大に切る。里芋も一口大に切る(切った後洗わない)。まいたけとしめじは石づきを除いて食べやすく割いておく。
- ④ だし汁を作って鍋に入れ、②と③の材料を全て加え、中火にかける。あくを除いて、鶏肉に火が通り、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 一旦火を止め、味噌を溶き入れる(味見をして少し濃い目に感じるくらいでよい)。
- ⑥ 再び火にかけて弱火にし、豆乳を加える。煮立たせないように混ぜながら温め、器によそう(煮立たせるので分離するので注意)。仕上げに菜の花を散らす。

アピールポイント：里芋を洗わずに加えることで、ルウなしでもほんのりとろみがつきます。
味噌を白味噌に変えると、よりまろやかな仕上がりになります。すぐに作れるシチュー風味噌汁です。