

優秀賞 | 朝の身体にスーツと入る味噌スープ

スープにまつわるエピソード

まだ身体が目覚めていないときでも、朝ごはんは大事。一日のスタートに「まごわやさしい（まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも）」具たくさんお味噌汁です。起きたばかりの身体にもスツと入っていきます。



獲得点数

124.5点 /150点



入賞作品 | 優秀賞レシピ

材料 (2人分)

大根 3 cm

人参 2 cm

椎茸 3個

さつまいも 1 cm

豆腐 1 / 5丁

乾燥わかめ 大さじ 2 杯

味噌 適宜

出汁の素 適宜

水 500 ml

作り方

- ① お鍋に水を入れて沸かしながら、人参、大根を小さい千切りに切ったものから鍋に入れる
- ② 椎茸を入れて1分沸騰させたら、甘く煮たさつまいもと、豆腐を1人分ひとかたまりに切って入れる。
- ③ 温まったら、火を止め、乾燥わかめを入れ、味噌、出汁の素を溶かしたらできあがり。
豆腐を崩しながらゆっくりいただきます。

