****

**のつくりかた**

**Let’s make miso soup**

**「みそ」は、という　と　　とで　つくられています。で　できたは、しょうゆや　などが　あり、の　のきを　よくする　が　あります。のために、みそ　をのみましょう！**

**だし…うまみを　だすために、かつおぶし、、　などを　つかいます。だし　の　うまみは、そのによって、。な　だしを　つ　えらびましょう。**

**だしは　から　いれます。は　させません。な　タイプ（インスタント）も　あります。**

**だしは　　ための　もの　ではないので、に　も　いいですし、（カルシウム）の　ために　たべても　かまいません。**

**だしのいろいろ…**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **かつおぶし…のな　だしです。な　うまみが　でます。** |
|  | **…を　もの　です。が　あるので、と　お　を　とる　と　が　なくなります。** |
|  | **…を　ほした　もの　です。さっぱりした　うまみ　が　あります。** |

**だし（インスタント）…いろいろな　を　　にしたもの。とき　にです。**

**だし…かつおぶしと　こんぶ　の　２　をまぜて　ものや、のだしと　あわせるものをいいます。**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **みそ…　の　によって、そ、そ、みそ　などがあります。が　ので、なもの　を　。に　・などは　そ、　や　は　みそです。みそ　は　から、させないよう　に　しましょう。　が　なくなります。　おわん　で　な　みそは　さじ　と　えます。** |

**◆の**

****

# （）

**あぶらあげ**

**ねぎ　　　　　　　　　　　　　　小さいもの１／２**

**みそ　　　　　　　　　　　　　　　　さじ　２**

**だし　　　　　　　　　　　　　　　　※　しなら　２．３ひき**

**３５０ml　（おわん　）**

1. あぶらあげは　１㎝くらい　に　きります。ねぎ　は　5mmの　に　します。
2. に、だし、たまねぎを　いれて　　を　つけます。
3. ねぎが　やわらかく　なったら、あぶらあげを　いれます。　みそを　とかし　　を　とめます。
4. おわんに　いれて、です。

※**；**あぶらあげは　で　を　。よぶんな　あぶらを　とる　ためです。を　に　しなければ、しなくてもいいです。

※だしは　、から　いれます。

※みそを　、させないようにしましょう（が　なくなります）

◆おすすめ　の

|  |  |
| --- | --- |
| 　　　ねぎ　 | 　あぶらあげ |
| 　　　わかめ | ねぎ　あぶらあげ |
| 　　　 | 　 |
| 　　 |  |
| わかめ | きのこ（えのき・しめじ・なめこ）　 |
| しじみ | あさり |
| なす | もやし |
| はくさい　 | キャベツ　 |
| じゃがいも | さつまいも |
| さといも | おくら　わかめ |
| さやえんどう |  |

をで　いためた　あと、ごぼう、にんじん、だいこん、さといも、こんにゃく、ねぎ　など　の　を　いれます。やさいが　たくさん　たべられます。

いる　ところ　に　よって、いろいろな　が　あります。

あさりや　しじみなど　を　ときは、から　だしがでるので、かつおぶしなど　の　だしは　つかいません。の　が　ことを　して、ものだけ　。

に

の　に　いる　は、から　。）、、ゴボウ、イモのなかま

それの　ものは、を　　に　いれましょう。）、わかめ、あぶらあげ、ネギ、

いろいろな　で　あなたの　の　　を

　つくりましょう！