

オクラの胡麻味噌汁

だし汁(水+出汁パック) 4C

椎茸 2〜4 枚

玉ねぎ 1/2 個

長芋 5cm 程度

オクラ 4〜5 個

油揚げ 1/4 枚

味噌 大 5

八丁味噌 お好みで少し

練りごま 小 2

- ① 椎茸は薄切り、玉ねぎは薄切り、長芋は 5mm 厚さのちょう切り、オクラは 1cm 厚さの輪切り、油揚げはペーパーで包んでしぼり、油をとってから、千切りにする。
- ② 鍋に椎茸→玉ねぎ→長芋→油揚げの順に入れて重ね煮します。(蓋をして弱火でじっくり火を通します。間で 2 回程度混ぜ、焦げそうな場合は少し水を加えます)
- ③ 出汁もしくは水+出汁パックを加えて中火にかけ、沸騰したら弱火で 10 分煮込み、オクラをたしてひと煮たちさせます。
- ④ 火をきって、練りごまを溶き入れ、味噌を加えて入れて蓋をして予熱で 5 分おく。(八丁味噌も少し加える場合は硬くて溶けないのでザルでこす、もしくは小さくちぎって加えます)