



## ごぼうみそのお味噌汁

手軽に毎日デトックス

難易度：★☆☆

カロリー 61kcal

季節 秋レシピ 春レシピ 夏レシピ 冬レシピ

食材 豆 野菜

効能 ストレス

体質 気滞 水毒

### 材料【4人分】

(ごぼうみそ：作りやすい分量)

ごぼう：1/2本

みそ：100g

(お味噌汁：4人分)

木綿豆腐：1/2丁

うす揚げ：1/2枚

わかめ(水戻し)：40g

長ねぎ：1本

ごぼうみそ：大きじ2

だし汁：600cc

### 作り方

- 1 ごぼうは表面の土を流水でこすり洗いして、一度冷凍する。完全に凍ったら常温に出して5分ほど置き、半解凍の状態ですりおろす。
- 2 1にみそをまぜる。冷蔵庫で1ヶ月保存可能。
- 3 鍋にだし汁とごぼうみそを加えて火にかける。煮立ったらうす揚げを刻み、木綿豆腐をさいの目に切って入れる。温まったら長ねぎとわかめを入れて、ひと煮立ちしたら盛り付ける。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.