

ごま入りお味噌汁



材料

水	500ml
ほうれん草	50g
だし(顆粒)	小さじ2
味噌	30g
豆腐	150g
乾燥わかめ	5g
皮むきタイプいりゴマ	適量

できあがり 4人分

作り方

- ① 乾燥わかめは水で戻し、ほうれん草は下ゆでする。ほうれん草と豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水とだし(顆粒)、戻したわかめ、ほうれん草を入れ、煮立たせる。
- ③ 一旦火を止め味噌を加え溶かす。
- ④ 豆腐を加え、弱火で沸騰する直前まで煮る。
- ⑤ 火を止め、器に盛り皮むきタイプいりゴマをかけて完成。