

2022年  
7月

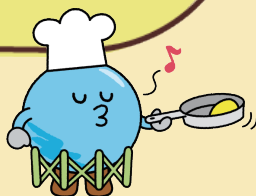
いるまるくんクッキングレシピ

# 夏野菜のみそ汁



## ポイント！

1. だしの取り方と種類を学びます。
2. 旬の夏野菜を食べましょう。



## 作り方

- 1 だしを準備します。なべに水と昆布を入れ、30分ほどつけます。
- 2 なべはふたをしないで中火にかけます。ふっとうする直前で火を止め、昆布を取り出します。  
ふっとうさせてしまうと昆布臭い仕上がりになるので、注意してください。
- 3 なすは5mm幅の半月切りにします。水にさらし、アクを抜き、水気を切ります。
- 4 おくらは塩（少々）をまぶし、上下に転がし産毛を取ります。流水で洗い、5mm幅に切ります。
- 5 豆腐は食べやすい大きさに切ります。
- 6 なべに昆布だしを入れ、火にかけます。煮立ったらなすと豆腐を加え、なすがやわらかくなるまで煮ます。
- 7 おくらを加え、みそを溶き入れます。ひと煮立ちさせたら完成です。

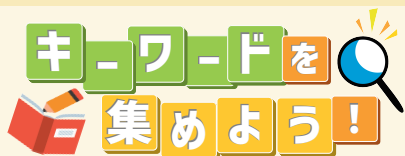
## 材料 (2人分)

昆布だし  
・水・・・350ml  
・昆布・・・5g

みそ汁  
・なす・・・1本  
・おくら・・・3本  
・豆腐・・・100g  
・昆布だし・・・300ml  
・みそ・・・大さじ1



できあがり！



毎月の一文字の  
キーワードを11枚  
集めて答えを教えてね！

今月のキーワードは…



作り方を動画で  
チェック！▶▶▶  
作ったら感想や写真を送ってね！



発行先  入間ガス株式会社  
〒358-0023 埼玉県入間市扇台 1-5-25  
TEL 04-2964-1571 FAX 04-2964-1575  
<https://www.irumagas.co.jp/>