

# 南極風お味噌汁

♪ キッチン用 ♪

## < 材 料 > (2人分)

### ○ 材料 ○

★ 水	3～3.5カップ	★ だしの素パック	1パック
★ 大根	5センチ程度	★ にんじん	5センチ程度
★ 長ネギ	半本	★ 里芋	2個
★ ショウガ	1カケ弱	★ 味噌	適量
★ ごま油	少々	★ 唐辛子(粉末)	少々

## < つく り 方 >

- ① 大根・にんじんは、皮をむいて、3～4mm厚くらいの半月切りにする。
- ② 長ネギは、一番外側の皮をむき、5センチくらいの長さに切る。
- ③ 鍋に、水と だしの素パックを入れて 火にかけ、野菜を入れて、煮はじめ、沸騰したら 火を弱め、しばらく 煮込む。  
だしの素パックは、パッケージに表示している時間が経過したら 取り出し、野菜は 引き続き そのまま煮込む。
- ④ 里芋は、洗って泥を落とし、皮がついたまま ゆるめに ラップをして 電子レンジにかける。(2個で 5分前後)  
火が通ったら 半分に切って 皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 生姜は 洗って、みじん切りにする。
- ⑥ 大根・にんじん・長ネギに 火が通ったら、生姜と 里芋を入れ、その後、味噌を 溶き入れる。
- ⑦ ごま油を タラッと回し入れ、粉末の唐辛子を 少々ふって、できあがり。