



# 「ふと野菜の含め煮と うすい味噌汁の作り方」

## 【材料】 1人分

(ふと野菜の含め煮)  
 ふ・・・2個 (1g)  
 玉ねぎ・・・10g  
 にんじん・・・5g  
 削り節だし・・・適宜  
 (しょうゆ)・・・ごく少々

(うすいみそ汁)  
 キャベツ・・・10g  
 削り節だし・・・65g  
 味噌・・・1.5g

## <盛り付け例>

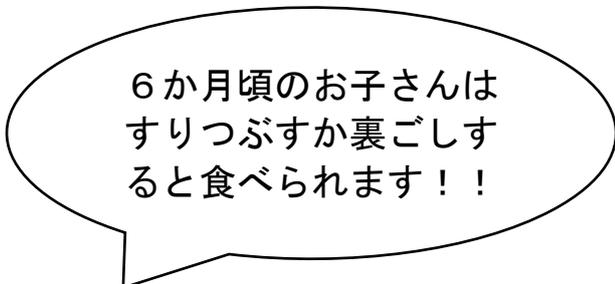


## 【作り方】(ふと野菜の含め煮)

- (1)ふは水につけ、やわらかく戻して細かく刻みます。  
又は、戻す前にすりおろします。
- (2)鍋にだし汁と(1)と野菜を入れてやわらかく煮ます。
- (3)醤油をたらしませます。

## 【作り方】(うすいみそ汁)

- (1)鍋にだし汁と野菜を入れてやわらかく煮ます。
- (2)味噌をいれます。



## <盛り付け例>

