



だし香る さつまいもの味噌汁

材料

さつまいも240 g

だしパック1個

水1ℓ

味噌80 gくらい

お好みの具材（例：玉ねぎ、油揚げ、長ネギなど）

1. 具材を切る：さつまいもは皮付きのままいちょう切りや半月切りにする。切ったさつまいもは水にさらし、アクを抜いて水気を切る。玉ねぎは一口サイズに切る。
2. 煮る：鍋にだし汁と水気を切ったさつまいも、その他の根菜類などの火の通りにくい具材を入れて中火にかける。
3. 火を通す：沸騰したらアクを取り除きさつまいもが柔らかくなるまで5～10分程度煮る。最後に油揚げを入れる。
4. みそを溶く：一旦火を止め、味噌を少量のお玉のだし汁で溶きのばして 鍋に戻し入れる。
再び弱火にかけ、煮立つ直前で火を止める。
5. 盛り付け：器に盛り付け、お好みで小口切りにした長ネギを 散らして完成。