

R7 高校生「みそ汁コンテスト」



美容と健康に腸おすすめ トリプル発酵味噌汁

松江農林高等学校
伊達 希々亜

材料（2～4人分）

・だいこん	200g
・にんじん	40g
・ごぼう	40g
・しめじ	80g
・たまねぎ	100g
・厚揚げ	半丁
・ツナ缶	1缶
・青ネギ	少量
・キムチ	少量
・水	600ml
・粉末だし	小さじ1
・味噌	大さじ2
・酒粕	60g

作り方

- ① ごぼうを斜め切りにし、2～3分程度アク抜きをする。
- ② だいこんとにんじんをいちょう切りにする
- ③ たまねぎを1センチ幅で切る。
- ④ 厚揚げを好きな大きさに切る。
- ⑤ ①～③を鍋に入れる。
- ⑥ 鍋に水を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ アクを取る。
- ⑧ 厚揚げとツナ缶を鍋に入れる。
- ⑨ ひと煮立ちさせる。
- ⑩ 鍋の煮汁を少し取り、酒粕をとく。
- ⑪ 粉末だし、味噌、⑩を鍋に入れる。
- ⑫ 煮立ったら完成！
- ⑬ 最後にキムチを青ネギをトッピングする。

こだわり・アピール

☆味噌・酒粕・キムチの3つの発酵食品入り！ 発酵食品を摂り健康に！

☆味噌は祖母の自家製を使用しました。

☆手軽でリーズナブルで簡単に発酵食品を摂ることができます。体が温まり、腸内環境が良くなります。

☆酒粕が苦手な人でも美味しく食べられます。

☆キムチのピリ辛感がいいアクセントになり、口当たりがまろやかになります。

