

# ふわふわみそ汁

今月のおすすめ



～材 料～  
(子ども4人分)

はんぺん	40g
えのきだけ	40g
人 参	30g
長ネギ	30g
食べる煮干し	適量
み ぞ	適量



～作り方～



- ① はんぺんは、さいの目切り、えのきだけは2cmに切り、人参はいちょう切り、ネギは輪きりにしておく。
- ② 食べる煮干しでダシを取った鍋に人参、えのきだけを入れて煮る。
- ③ ②にネギ、はんぺんを加え火が通ったら、みそを入れて味を整える。

