



(さくら、つぼみの頃)

春 あおさのみそ汁



あおさ

春になるといろいろな海苔が店先に並びます。あおさもそのひとつです。季節感たっぷりなだけでなくカルシウムやビタミンAもたっぷりです。

1. 材料

あおさ

適量 . . . 洗って水気を切って食べやすいように切り分けておく

とうふ

75g . . . さいの目に切る



ミニやっこ=1パックの半分くらい



みそ

適量 ←

あおさの香りがいいのでうす味でもいけます。

だし汁

200cc



「適塩」ってことばもあります。体に必要は塩分だけ。過ぎるのは血管に悪さします。だんだんうす味。!!^{けろ}

3. つくり方

① 鍋にだし汁を入れてあたため みそを入れます。

② 弱火で煮立て とうふを入れます。

③ 熱々の汁をおわんに盛ってあおさを入れます。

♪ 熱々の汁であおさがより鮮やかな緑色になります。色が変わるのを楽しんでください。おわんの中に春があふれます。