

ピーマンまるごとみそスープ

【材料 1人分】

ピーマン	1個
にんじん	小1/3本(30g)
玉ねぎ	小1/3個(70g)
豆腐	1/4丁(100g)
水	1カップ
めんつゆ	小さじ1
みそ	小さじ1/2
だしの素	小さじ1/2杯
酢	少々

【作り方】

- ① ピーマンは、ぎゅっと握りつぶす。
玉ねぎ、人参は、太め千切り、
豆腐はサイコロ切りにする。
- ② 鍋に水と玉ねぎ、にんじん、顆粒だしを入れ、にんじんに火が通ったら、ピーマンを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にめんつゆ、味噌で調味し、豆腐を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ④ 最後に酢をいれる。

【オススメコメント】

丸ごと、種子ごとのピーマンがこんなに美味しいなんて!のみそスープです。



💰 1人分のおおよその値段 150円

★すべての世代におすすめ