

分類	( )50分以内でできるメインメニュー		(○)10分以内でできるサブメニュー
献立名	麩の赤だし		
材料・分量 ( ) 4 ( ) 人分	(材料名)	(分量)	(概量)
	もち麩	12 ~ 16 個	
	油揚げ	10 ~ 20 g	小1 / 2枚
	わかめ	10 g	
	ねぎ	10 g	
	だし汁	800 ml	
	八丁味噌	50 ~ 60 g	大さじ3 ~ 4杯
作り方			
※下準備等 だし汁を作っておく。(好みの方法)		① もち麩は水につけておき、柔らかくもどして、水気を絞っておく。	
② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをして、食べやすい大きさに切る。		③ ねぎを刻む。	
			
④ 鍋にだし汁を入れて強火にかけ、煮立ったら油揚げ、もち麩を加える。			
⑤ 再び煮立ったら味噌を溶き入れ、わかめと刻みねぎを加える。		⑥ 器に注ぎ分ける。	
			
(備考)			