

豆腐とにんじんのみそ煮

材	料
木綿豆腐	25g
にんじん	10g
だし汁	1/4カップ
みそ	小さじ1/4 (1.5g)

《作り方》

- ① 鍋にだし汁と5mm角に切ったにんじんを入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ② ①にみそを溶き入れ、1cm角に切った豆腐を加えてひと煮立ちさせる。

