

みそトックスープレシピ

給食のレシピをご家庭用にアレンジしています。

【材料(1人分)】

・トック	20g
・にんじん	10g
・もやし	20g
・白菜	20g
・ホールコーン	8g
・鶏がらスープの素	1g
・さとう	0.3g
・みそ	7g
・水	180ml



【作り方】

- ① にんじん、白菜は短冊切りにする。
- ② 鍋に水とにんじんを入れて中火で煮る。
- ③ 沸騰したら、もやし、白菜、コーンを入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、鶏がらスープの素、さとうを入れ、みそをときながら入れる。
- ⑤ トックを入れる。くっつかないようにかき混ぜ、やわらかくなったら完成。