

みそ汁をおいしく作ろう!!

※だしは、料理のうまみのもとになる。煮干しだしの風味を味わうみそ汁を作ろう。

1. だしを準備する

- ① 煮干しの(ア)と(イ)を手で取りのぞく。
- ② なべに分量の水を入れ、煮干しをつけておく。

2. 下準備をする

- ① 大根
洗って皮をむく。厚さ(ウ mm)くらいのちょう切りにする。
- ② ねぎ
洗って、うすく(オ)にする。
- ③ 油揚げ
熱湯をかけて、油ぬきをする。はば1cmくらいの(エ)にする。

3. だしをとる 【中火】

- ① 1のなべを火にかける。
- ② ふっとうしたら、中火にする。5分間にて、だしのかおりがするぐらいしっかりだしをとる。
- ③ だしをとった後の煮干しを取り出す。

4. 材料をにる 【中火】

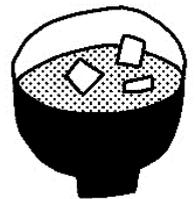
- ① 火の通りにくいだいこん→油揚げ→ねぎの順に入れてにる。
- ② だいこんが(カ)まで5分程度にる。

5 みそを加える 【中火】

- ① うつわに分量のみそを入れ、だし汁でとく。
- ② なべに①のみそを入れる。

※濃さを確かめるため、小皿に取って味見をしよう。

みその風味を大切にするため、みそを入れたら(キ)。



6 盛りつける・試食する

- ① 玉じゃくしで軽くかきまぜながら、わんに盛りつける。

7 かたづける

なべと食器をあらう。

※なべは冷めてからあらう。

年 組 番 氏名

みそ汁をおいしく作ろう!!

※だしは、料理のうまみのもとになる。煮干しだしの風味を味わうみそ汁を作ろう。

1. だしを準備する

- ① 煮干しの(ア **頭**)と(イ **はらわた**)を手で取りのぞく。
- ② なべに分量の水を入れ、煮干しをつけておく。

2. 下準備をする

- ① だいこん
洗って皮をむく。厚さ(ウ **3mm**)くらいのいちよう切りにする。
- ② ねぎ
洗って、うすく(オ **小口切り**)にする。
- ③ 油揚げ
熱湯をかけて、油ぬきをする。はば1cmくらいの(エ **たんざく切り**)にする。

3. だしをとる 【中火】

- ① 1のなべを火にかける。
- ② ふっとうしたら、中火にする。5分間にて、だしのかおりがするぐらいしっかりだしをとる。
- ③ だしをとった後の煮干しを取り出す。

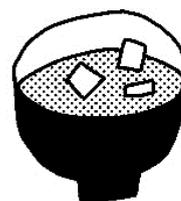
4. 材料をにる 【中火】

- ① 火の通りにくいだいこん→油揚げ→ねぎの順に入れてにる。
- ② だいこんが(カ **やわらかくなる**)まで5分程度にる。

5 みそを加える 【中火】

- ① うつわに分量のみそを入れ、だし汁でとく。
 - ② なべに①のみそを入れる。
- ※濃さを確かめるため、小皿に取って味見をしよう。

みその風味を大切にするため、みそを入れたら(キ **煮立たせない**)。



6 盛りつける・試食する

- ① 玉じゃくしで軽くかきまぜながら、わんに盛りつける。

7 かたづける

なべと食器をあらう。
※なべは冷めてからあらう。

年 組 番 氏名