

汁物 「なすのピリ辛みそ汁」

<材料(2人分)>

なす	1/2 本
油揚げ	1/2 枚
だし汁	1・1/2 カップ
みそ	大さじ 2
コチュジャン	小さじ 1/4
ごま油	大さじ 1/2

🌸作り方🌸

- ① なすは4cm長さの拍子木切りにする。油揚げは熱湯で油抜きをして2cm幅に切る。
- ② 鍋にごま油をひいて、なすに油が回る程度に炒める。さらにだし汁を加えて、なすがやわらかくなったら、油揚げを加えて煮る。
- ③ みそとコチュジャンを溶かし入れてひと煮立ちさせる。
※ お好みでコチュジャンの量を調節してください。