

# 打ち豆みそ汁

一人分 85kcal たんぱく質4.8g 塩分1.3g



## 材料（4人分）

|             |       |
|-------------|-------|
| にんじん        | 1／4本  |
| 大根          | 4cm程度 |
| 長ねぎ         | 1／5本  |
| 里芋          | 中1個   |
| 打ち豆         | 20g   |
| なめこ         | 40g   |
| 油揚げ         | 1／4枚  |
| だし汁         | 600cc |
| （かつお節・だし昆布） |       |
| 赤みそ         | 大さじ2  |

## 作り方

- ① 大根、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 里芋は一口大にし、水にさらす。
- ③ 油揚げは油抜きをして短冊に切る。
- ④ なめこは軽く洗っておく。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、にんじん、大根、油揚げ、里芋、打ち豆、なめこの順に入れ、煮えたら赤みそを溶き入れ、仕上げに長ねぎを入れる。

## 山形・福井・新潟などの伝統的な食材「**打ち豆**」

大豆を石臼の上でつぶし、乾燥させたもので、古くから福井では伝統的な保存食として利用されてきました。通常の乾燥大豆より味なじみが良く、10分程度で煮えるのが特徴です。