



今までの  
レシピ集はこちら

# かんたん レシピ

Let's cook!

## 冷凍野菜でつくる 冷しゃぶ味噌トマトスープ



スープジャーと冷凍野菜を使って、お弁当にぴったりの冷たいスープを作ります。「だし入り味噌(みそ)」を作り置きしておくど、さっと使えて便利です。

武田 都

(たけだ さと)

●野菜ソムリエ  
●アロマセラピー  
インストラクター

ブログは  
こちら



### 冷しゃぶ味噌トマトスープの作り方

#### 下ごしらえ

- ①ミニトマトは半分、ニンジン、ネギは小口切りにして冷凍する。
- ②オクラは小口切りにして冷凍する。または、市販の冷凍オクラを使う。

- ①しゃぶしゃぶ用豚肉を耐熱皿に広げ、電子レンジ(600W)で約1分半加熱し、赤みがなくなるまで火を通す。少し冷めるまで待つ。
  - ②スープジャーの容器に、だし入り味噌、冷ました豚肉、冷凍のミニトマト、ニンジン、ネギ、オクラを入れる。
  - ③食べる直前に水150mlを加え、よく混ぜたら出来上がり。
- ※②の2時間後ぐらいから野菜も解凍された状態で食べられます。

### だし入り味噌の作り方

- ①味噌と、かつお節をよく混ぜる。
- ②食品保存容器に入れ、冷蔵または冷凍する。
- ③使う時は15g(大さじ1弱)程度に取り分ける。

### 材料(1杯分)

|            |          |
|------------|----------|
| 水          | 150ml    |
| だし入り味噌     | 15g      |
| (作り方は下記参照) |          |
| しゃぶしゃぶ用豚肉  | 75g      |
| ミニトマト      | 5個(約50g) |
| ニンジン       | 10g      |
| ネギ         | 10g      |
| オクラ        | 10g      |



### だし入り味噌の材料(5回分・約75g分)

|      |                 |
|------|-----------------|
| 味噌   | 75g             |
| かつお節 | 7.5g(味噌の10%が目安) |