

R7 高校生「みそ汁コンテスト」



ほくほく☆和×韓味噌汁

益田翔陽高等学校

石橋 理路
河村 れあ

材料（4人分）

・さつまいも	80g
・絹豆腐	1丁
・えのき	1袋
・ウィンナー	6本
・もやし	1/2袋
・キムチ	100g
・水	600ml
・だしパック	1袋
・味噌	大さじ3
・ねぎ	少々
・白ごま	少々

作り方

- ① さつまいもをいちょう切りにして、水に5分さらす。
- ② 絹豆腐・えのき・ウィンナーは一口大に切り、もやしは洗っておく。
- ③ 切ったさつまいもをレンジ(600w)で3分加熱する。
- ④ 切った絹豆腐・えのき・ウィンナーと加熱したさつまいもを鍋に入れる。
- ⑤ もやしとキムチを鍋にいれ、中火で2分加熱する。
- ⑥ 具材が煮えたら味噌を溶かす。
- ⑦ 汁椀に盛り、ねぎと白ごまをトッピングして完成！

こだわり・アピール

☆秋野菜であるさつまいもとキムチの甘辛バランスが絶妙です!!

☆キムチの唐辛子成分で代謝がアップし、さつまいもが内側から体を温めるので、寒い季節や冷房で冷えた体にピッタリです。

☆キムチの酸味と辛さはアクセントとなり、食欲がアップします。

☆キムチの辛さがウィンナーや豆腐で緩和されて、子どもにも食べやすくしています。

