

防災食味噌汁で作る「野菜たっぷりお味噌汁」

～ 材料（4人前） ～

清瀬のとれたて野菜		小松菜	大きめ 1 株
人参	(中) 1 本	白菜	2 枚
大根	5cm くらい	キノコ	(しいたけ) 2 枚
里芋	(中) 2 個	(片方でも可)	(しめじ) 20 本位
かぶ	1 個	水	防災食の指示に従う
長ねぎ	1 本	防災用味噌汁	4 パック
		(フリーズドライ)	

～ 作り方 ～

準備

1. 里芋は皮をむき、2cm 弱の厚さの半月切りにする
(お湯で軽くゆで、ぬめりを取る)
2. 大根・人参は皮をむき、いちょう切りにする
3. かぶは葉を残して皮をむき、8等分のくし形にする
(茎の付け根を流水楊枝などで土をきれいにおとす)
4. 長ネギは 1cm 位の厚さで斜めに切る
5. しめじを手で小さくする/しいたけなら薄切りにする
6. 白菜は 1.5cm 幅くらいに筋に対して直角に切る
(幅が広い部分は縦割りにしてから)
7. 小松菜は 3cm 強くらいの長さに切る

調理

1. 分量の水を、鍋に注ぎ、沸かす
2. 里芋・人参・大根・キノコ・かぶを入れ中火で煮る
3. 大根が少し透き通ったら、白菜をいれる
4. 少ししてから長ネギをいれる
5. ほぼ全体的に煮えたら、小松菜と味噌汁のパックを入れる
6. 沸騰し、味を調べたら完成 (水分と、みその補充は必要に応じて行う)

※余った野菜などは即席漬物へ

味噌汁を火入れする前に、かぶの葉・大根・人参・白菜の余りなどを薄切りや千切りにしてビニール袋に塩・昆布・鷹の爪などをふりかけ揉むと美味しい即席漬物の完成