



● レシピ印刷 (PDFファイル)

【海14】 コウカイ入り味噌汁

コウカイを入れる事でとろみがつき、とてもおいしいみそ汁です。是非お試しください。



材料



1 に対応



3 に対応



完成

● 材料： (4人前)

・コウカイ	30g
・水	1000cc
・味噌	大さじ2
・大根	200g
・白菜	100g
・キャベツ	100g
・ジャガイモ	1個
・にんじん	20g

● 作り方

1.	大根は千切り、白菜・キャベツはざく切り、ジャガイモはいちょう切り、にんじんはたんざくに切る。
2.	コウカイは、ざく切りにしておく。
3.	ナベに水、野菜類の分量を入れて煮る。味噌を加えて味を整えたらコウカイを入れてひと煮立ちしたら火を止めて、できあがり。
※ 和名 フクロフノリ (スギノリ目 フノリ科 フノリ属) 潮間帯の岩上に群生し、手触りはやや弾力がある。2月からが採取時期で、寒い時期のものほどおいしいといわれている。	