



- ① 厚揚げはキッチンペーパーでおさえて油をふき、一口大に切る。しらたきは水洗いしてザルにあげ、水けをきって食べやすい長さに切る。

**ポイント** 厚揚げは1個を4等分(計8切れ)が目安です。しらたきは水けをしっかりきりましょう。



- ② 鍋に水300ccとタレを入れて混ぜ、なす、しめじ、しょうが、厚揚げ、しらたきを加えて中火で煮る。

**ポイント** ふつふつと全体が煮立ってくるまで、中火で加熱しましょう。



- ③ 煮立てば落とし蓋をして、弱めの中火で8分程煮る。

**ポイント** 落とし蓋がなければ、アルミホイルかオープンシートを鍋の口径よりひと回り小さく切り、真ん中に穴をあけたもので代用しても。



- ④ 落とし蓋を外してししとうを入れ、2~3分程煮て全体に火を通す。

**ポイント** ししとうは最後に加えて、色よく仕上げます。



## お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

厚揚げ……………	2個(1袋)	ししとう……………	3本
しらたき(糸こんにゃく) …	100g	しょうが……………	5g
なす……………	200g	タレ(みやこ)……………	1袋
しめじ……………	40g		

※なすはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

## ご用意いただく食材

水……………	300cc
--------	-------

## 今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

### タレ

うすくちしょうゆ……………	大さじ1・1/2
みりん・酒……………	各大さじ1/2
砂糖……………	小さじ1/2
和風顆粒だしの素……………	小さじ1

※厚揚げ…2個(1袋)で約140gです。

### 作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- なすは縦4等分に切り、水に5~10分程さらしてから水けをよくきる。
- しめじは石づきを切ってほぐし、ししとうは軸を切り落とす。しょうがはせん切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

### 一言コメント

- ・なすはアクがあるため、切ったまま放置すると変色するので水にさらします。
- ・うすくちしょうゆを使うことで、上品な色合いに仕上がります。

# A Table! Kitchen キャベツとアスパラの味噌汁

約10分



手軽に一汁一菜！旬の野菜で具たくさん味噌汁です。

- 1 鍋に水500ccを入れて中火で熱し、煮立てばキャベツ、アスパラ、人参を入れる。  
弱めの中火にし、**ふたをして**3~4分程煮る。
- 2 具材に火が通れば味噌を入れ、混ぜて溶かす。  
❗味噌を入れてからは煮立たせないようにしましょう。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

## Q&A

Q.野菜は洗っていますか？

A.はい。洗浄済みですので、洗わずそのままお使いください。  
洗って鮮度が落ちる野菜(きのこ類、しょうがなどの薬味類)は、洗わずにお届けしています。

## お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

キャベツ …………… 70g 人参…………… 20g  
アスパラ…………… 30g 万能味噌…………… 1袋

## ご用意いただく食材

水…………… 500cc