



# 館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



## No.100 落花生とキャベツの食べる味噌汁

材料(2人分)

- ◆塩ゆで落花生 20粒
- ◆キャベツ 2枚
- ◆だし汁 400ml
- ◆味噌 大さじ1



### <作り方>

1. キャベツは3cm角に切る。ゆで落花生8粒と味噌をすりこ木で、すりつぶす。
2. 鍋にだし汁とキャベツを入れて、約5分弱火で煮る。
3. 残りの落花生と1の味噌を加えて溶きのばす。



### ワンポイントアドバイス

- ・シンプルな味噌汁ですが、キャベツと落花生の優しい甘みが体に染み入る味噌汁です。
- ・落花生はまるごとと、味噌につぶして加え、キャベツをたっぷり使った、具沢山の食べる味噌汁です。

