

岡山の魚を  
食べよう!



## 材料 (2人分) & 作り方

15分  
程度

調理時間



白子

- サワラの白子 …… 1/2腹
- 水 …… 300ml
- 濃口しょうゆ …… 小さじ1
- 市販の顆粒だし …… 小さじ1/2
- みそ …… 小さじ2

### 白子の下準備

- ★ 血合いや黄色い部分があれば包丁で丁寧に取り除く。
- ★ 一口大に切り、塩小さじ1を入れて水から約5分下ゆでする。
- ★ 流水で完全に冷ましてから、ザルに上げて水気を切る。



鍋に水を入れ、顆粒だしを入れる。



濃口しょうゆを入れて、火にかける。



一度沸いたら火を止め、みそを入れて溶く。  
※みそは赤・白お好みで



下準備した白子をそっと入れる。



白子が温まる程度に30秒ほど弱火にかける。

上品な口どけ

# サワラの白子の味噌汁

(みそ・しょうゆ由来)  
小麦 乳

食材中の  
8大アレルゲン



※顆粒だしに乳成分が含まれる場合があります。

詳しくはこちら



okayama ebooks

## POINT

みそを入れたら沸騰させないように。じんわり温まってくるので、決して煮立たせないようにしましょう。

