

# レタスのみそスープ



## <材料>

レタス50g ミニトマト6個 白すりごま大さじ1

## ≪調味料D≫

上高地みそ20g コチュジャン小さじ1

## 【作り方】

- ① レタスは細切りにして水にさらす。
- ② ミニトマトはへたを切り落として半分に切る。
- ③ だし汁400ccを煮立たせ、上高地みそとコチュジャンを出し汁で溶きのぼして加える。
- ④ ③にトマトとレタスを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 火を止めて白すりごまを加える。盛ってから白すりごまをふりかけてもよい。



## 長野県塩尻市洗馬のレタス畑



シャキシャキ食感に甘味が

## レタスの保存法

痛みやすい野菜です。

買ってきたら芯の部分を薄くスライスする。切り口から白い乳液が出てきますが、これが苦味の元なので、しっかり洗い落とし、乾燥しないように、切り口に湿らせたペーパーを当てがい、ラップに包んで冷蔵庫で保存する。出来るだけ早目に食べること