

スタミナ抜群！フレンチみそ鍋

ピリッとした辛さが、身体をポカポカ温めます。
冷蔵庫の残り野菜が栄養満点のみそ鍋に変身！



<材料>4人分

お好みの野菜・・・適量

水・・・5カップ

フレンチみそ・・・大7

(水1カップにつき、大さじ1杯のフレンチみそと、最終的にフレンチみそを大さじ2杯プラスした量が適当)

赤みそ・・・大3

トウバンジャン・・・小2

作り方

- (1) 水を鍋に入れ、フレンチみそと赤みそを溶かす。
- (2) 煮立ってきたら、野菜を入れ、煮込む。
- (3) トウバンジャンを入れ、好みの味にして出来上がり。