

# かさ に しる 重ね煮みそ汁



かさ に さとう おお ちょうみりょう  
重ね煮は、砂糖や多くの調味料を

つか  
使わなくても、**やさい**野菜の「**うまみ**」を

さいだいげん ひ だ なか やさい かさ すこ  
最大限に引き出せます。なべの中に、野菜を重ねて、ほんの少し

しお やさい すいぶん お に  
の塩と野菜の水分だけで蒸して煮ます。

さいきん しょくせいかつ ゆた ちい こ あじ  
最近、食生活が豊かになり、小さいころから濃い味のものを

た きかい ふ やさいほんらい あじ きょう  
食べる機会も増えています。野菜本来の味やうまみを今日は

あじ  
味わいましょう。