



【豆乳入りみそ汁】

【中学校の分量・4人分】

油揚げ	16 g	…油抜きしてせん切り
豆乳	100 g	
さつまいも	100 g	…角切り
だいこん	140 g	…いちょう切り
にんじん	60 g	…いちょう切り
ねぎ	28 g	…小口切り
しょうが汁	2 g	
みそ	44 g	…出し汁で溶く
こんぶ(粉末)	0.24 g	
けずりぶし	16 g	} 出し汁をとる
水	420 cc	



【作り方】

- (1) 出し汁を煮立て、こんぶ(粉末)を入れ、油揚げ・にんじん・だいこん・さつまいもを入れ煮る。
- (2) 材料に火が通ったら、豆乳を加え温める。
みそを加え、最後にねぎ・しょうが汁を入れてできあがり。

♡ここがポイント

- ・ 給食では、だし汁のけずりぶしに「さば節」を使用しています。
- ・ みその風味が飛んでしまうので、みそを入れてからは沸騰させすぎないように気をつけましょう。
- ・ 豆乳のまろやかな味は、どの野菜とも相性が良いです。冷蔵庫の中にある野菜でぜひ作ってみてください。