



豆乳みそ汁



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 83kcal
たんぱく質： 4.5g
脂 質： 3.3g
炭水化物： 11.5g
食塩相当量： 1.3g

【材料（4人分）】

にんじん	1/3 本(50g)
玉ねぎ	1/4 個(60g)
大根	90g
じゃがいも	2/3 個(90g)
白菜	1/2 枚(80g)
油あげ	30g
調整豆乳	80g
白みそ	大さじ 2/3(12g)
中みそ	大さじ 1・1/2(28g)
小松菜	1 株(30g)
A	煮干し 12g
	水 600g

【下準備】

- にんじん・・・いちょう切り
- 玉ねぎ・・・薄切り
- 大根・・・いちょう切り
- じゃがいも・・・いちょう切り
- 白菜・・・1cm 幅に切る
- 油あげ・・・短冊切り
- 小松菜・・・1cm 幅に切る
- みそ・・・白みそ、中みそをだしで溶く

【作り方】

- ① Aでだしをとる。
- ② 小松菜は茹でて水で冷やし、しぼっておく。
- ③ ①に、にんじん、玉ねぎ、大根を入れて煮る。
- ④ じゃがいもを入れて煮る。
- ⑤ 白菜と油あげを入れて煮る。
- ⑥ 豆乳を入れる。
- ⑦ みそを入れて味をととのえる。
- ⑧ ②を入れる。

みそと豆乳は火が通りすぎないように注意しましょう

調理場では煮干のはらわたや頭はそのまま、だし袋に入れてだしを取ります

みそ汁は白みそを入れるとまろやかな仕上がりになります

＜学校給食でのだしの取り方＞

- ① 煮干をだし袋に入れ、30分程度水につけておく
- ② 火にかけて沸騰したら火を弱めてアクをとる
- ③ 15分程度弱火で煮る
- ④ 10分程おいてからだし袋を取り出す