

「雲南☆まいもんの日」 レシピ（6月）

給食のおすすめレシピを
紹介します！

新じゃがと新たまの New（豆乳）みそ汁

< 材料 > 4人分

じゃがいも・・・1個
たまねぎ・・・1/2個
にんじん・・・1/4本
しいたけ・・・2～3個
油揚げ・・・1/2枚
みそ・・・30g程度
無調整豆乳・・・大さじ4（60ml）
にぼし・・・4～5匹
水・・・800g

< 作り方 >

- ①分量の水に、頭とはらわたをとったいりこを入れて、30分おいておく。
- ②鍋を火にかけ、沸騰したら4～5分加熱してだしをとる。
- ③野菜を食べやすい大きさにきる。
- ④じゃがいも、たまねぎ、にんじんを②に入れる。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、しいたけ、油揚げを入れる。
- ⑥沸騰したら、みそと豆乳を入れる。

採れたての“新じゃが”と“新たま”
の、みずみずしい食感が特徴的。みそ
汁に豆乳を加えて、まろやかでコク
のあるみそ汁に仕上がります♪

