

「雲南☆まいもんの日」 レシピ（2月）

給食のおすすめレシピを
紹介します！

「まごわやさしい」みそ汁

< 材料 > 4人分

とうふ・・・・・・・・1/4丁（さいの目）
ごま・・・・・・・・大さじ1
乾燥ワカメ・・・二つまみ
だいこん・・・・1/5本（イチヨウ切）
にんじん・・・・1/3本（イチヨウ切）
しいたけ・・・・2～3枚（スライス）
じゃがいも・・・・1個
みそ・・・・・・・・30g程度
にぼし（魚）・・・4～5匹
水・・・・・・・・600g

< 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大根、人参を②に入れる。じゃがいもを加える
- ⑤野菜が柔らかくなったら、しいたけ、豆腐を入れる。
- ⑥沸騰したら、みそを入れる。仕上げにワカメ、ごまを加える。

「まごわやさしい」とは、日本の伝統である和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字つなげたものです。2月は、「まごわやさしい」7種類の食べ物を取り入れたみそ汁です。雲南市で作られた野菜や豆腐、しいたけなど、「まごわやさしい」を探しながら食べるのもいいですね♪

【まごわやさしい】

