



給食のおすすめレシピを紹介します！

冬野菜のみそ汁

冬に採れる根菜やいも、しょうがをいれることで体がぽかぽか温まるみそ汁です。

< 材料（4人分） >

白菜	2枚
里芋	中2個
大根	1/8本
ごぼう	1/4本
人参	1/4本
木綿豆腐	1/4丁
こんにゃく	1/4枚
根深ねぎ	お好みで
しょうが	お好みで
みそ	30g程度
にぼし	4~5匹
水	800ml程度

< 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 鍋に火をかけ、沸騰したら4~5分加熱してだしをとる。
- ③ 材料を食べやすい大きさに切る。
- ④ 大根、ごぼう、人参、里芋を入れ、やわらかくなったら白菜、豆腐、こんにゃくを加える。
- ⑤ みそ、しょうがを加える。
- ⑥ 沸騰したら、すぐに火を止め、最後にねぎを入れたら完成。