



給食のおすすめレシピを紹介します！

キャベツと油揚げのみそ汁

今年度は、昨年度募集した「わが家のみそ汁レシピ」の中から紹介します。
 今月は、加茂小学校4年生の児童が考えたみそ汁です。おいしくいただきます。

材料（4人分）

キャベツ	葉 3 枚程度
油揚げ	1 枚
たまねぎ	1/2 個
にんじん	1/4 本
えのきたけ	1/4 房
乾燥わかめ	お好み
みそ	30g程度
にぼし	4～5 匹
水	800ml程度

作り方

- 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。
- 鍋を火にかけて、沸騰したら4～5分加熱してだしをとる。
- 材料を食べやすい大きさに切る。
- たまねぎ、にんじんを入れて少し煮たら、キャベツを入れて柔らかくなるまで煮る。
- 油揚げ、えのきたけを入れてから少し煮たら、みそと乾燥わかめを入れ沸騰直前に火を止めて完成。