



給食のおすすめレシピを紹介します！

元気いっぱいみそ汁

令和4年度に募集した「わが家のみそ汁レシピ」の中から紹介します。
今月は、海潮小学校6年生の児童からの紹介レシピです。
バランスや色合いを大切に、大好きな油揚げを使っています。
おいしくいただきます。

材料（4人分）

たまねぎ	80g
にんじん	20g
エリンギ	30g
豆腐	1/4丁
油揚げ	30g
キャベツ	80g
ねぎ	20g
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切る。
- 4 にんじん・たまねぎを入れ、柔らかくなったら残りの食材を加える。
- 5 みそを入れ、再び沸騰したら、すぐに火を止める。