



給食のおすすめレシピを紹介します！

野菜ゴロゴロ☆まるやか豆乳みそ汁

豆乳を使った、豆乳みそ汁にしました。具材を大きく切って、かみごたえをよくすることがポイントです。みそを少なくし、豆乳をいれて、さっぱりとしたみそ汁です。

材料（4人分）

しいたけ	3 個
なす	1 本
ほうれん草	6 束
豆腐	1 丁
白菜	1 / 4 個
ねぎ	2 本
いりごま	大きじ 1
みそ	30 g 程度
にぼし	4 ~ 5 匹
豆乳	200 g
水	600 ml

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 野菜を大きめに切る。
- 4 ほうれん草はゆでておく。
- 5 だしの中に、ほうれん草以外の野菜を入れ、火が通ったら、豆腐を入れる。
- 6 みそ、豆乳を入れ、再び沸騰したら、すぐに火をとめる。
- 7 ほうれん草を入れ、ねぎ、ごまをかける。