給食のおすすめレシピを紹介します！

夏野菜のげんきみそ汁

なすやかぼちゃ、オクラを入れた「夏野菜のげんき汁」です。夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切れるようにと考えてくれました。彩りもよく、夏にピッタリのみそ汁です。

材料（４人分）

なす	１本
かぼちゃ	1 / 8 個
オクラ	４本
玉ねぎ	1 / 2 個
油揚げ	１枚
みそ	３０g程度
にぼし	４～５匹
水	８００ml

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. 野菜は食べやすい大きさに切る。
4. 油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
5. だしの中に、オクラ以外の野菜を入れ、火が通ったら、油揚げを入れる。
6. みそ、オクラを入れ、再び沸騰したら、すぐに火をとめる。