



給食のおすすめレシピを紹介します！

## なすと油揚げのみそ汁

なすやじゃがいも、モロヘイヤを入れたみそ汁です。各家庭の畑にあるような、使いやすい野菜で子どもたちでも作れるレシピを考えてくれました。雲南市産の油揚げ、豆腐も入っていて、地産地消にもなるように工夫されています。

### 材料（4人分）

|       |         |
|-------|---------|
| なす    | 1本      |
| じゃがいも | 1個      |
| モロヘイヤ | 20g     |
| 玉ねぎ   | 1/2個    |
| 油揚げ   | 1/2枚    |
| 豆腐    | 1/4丁    |
| 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 鍋を火にかけて、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 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
- 5 だしの中に、かたい食材から入れ、柔らかくなるまで煮ていく。
- 6 みそを入れ、再び沸騰したら、すぐに火を止める。