



給食のおすすめレシピを紹介します！

今月は、木次中学校1年生の生徒さんが考えた「我が家のみそ汁レシピ」の登場です！

体ぽかぽか根菜みそ汁

根菜をたくさん使った具たくさんのみそ汁にすりおろしたしょうがを加えることで、体の中からぽかぽかになるおみそ汁にしました。

< 材料 (4人分) >

じゃがいも …… 中1個
大根 …… 1/6本
人参 …… 1/4本
ごぼう …… 1/6本
こんにゃく …… 1/4枚
葉ねぎ …… お好みで
しょうが …… お好みで

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 材料を食べやすい大きさに切る。
- ④ 大根、人参、ごぼう、じゃがいもを入れ、やわらかくなったらこんにゃくを加える。
- ⑤ みそとすりおろしたしょうがを加える。
- ⑥ 沸騰したら、すぐに火を止め、最後にねぎを入れたら完成。

