



きゅうしょく

# 給食のメニュー Let's Cooking

## とうにゅう い する 豆乳入りみそ汁



### ざいりょう にんげん 材料(4人分)

- 白菜…40g
  - じゃがいも…80g
  - ねぎ…40g
  - 生揚げ…120g
  - 麦みそ…大さじ1
  - 米みそ…大さじ1
  - 豆乳(無調整)…80cc
  - いりこ…4g
  - かつお削り節…4g
  - 水…360cc
- \*いりこが無い時は、かつお削り節  
だけや、出汁パックでも可。
- \*麦みそが無い時は、米みそ(大  
さじ2)でも可。

### つく 作り方

- ① いりこ・かつお削り節でだしをとる。
- ② 白菜は1センチ幅、じゃがいもは皮をむき、5ミリのいち  
よう切り、ねぎは小口切りにする。生揚げは1センチ幅に  
切り、湯をかけて油抜きをしておく。
- ③ ①にじゃがいもを入れて煮る。柔らかくなる少し前に、  
白菜と生揚げを入れて一煮立ちさせる
- ④ ③に麦みそ、米みそを溶かし入れる。豆乳を入れて弱火で  
ゆっくり火を通す。
- ⑤ 生揚げに火が通ったらねぎを入れて、できあがり。

にんじんや里いもを  
入れてもおいしいで  
すよ!

