

お京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～5月の献立より～



「豆乳のみそ汁」

給食では様々な汁物が登場しますが、今回は、みそ汁に豆乳を加えた「豆乳のみそ汁」です。みそ汁に豆乳を加えることでまろやかな味になります。白みそを加えてから煮込み、ほうれん草を加え、豆乳を入れ、弱火で煮込みます。豆乳は煮込みすぎると薄い膜ができてしまい、もろもろになりやすいので、弱火で煮るのがポイントです。

ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

・豆乳	60cc
・油あげ	40g
・にんじん	45g(1/4本)
・ほうれん草	45g(1株)
・白みそ	小さじ2
・信州みそ	大さじ1弱
〔けずりぶし	6g(1カップ)
・水	600cc

〈作り方〉

- ① ほうれん草は2cmくらいに切ってゆで、冷水に放してじゅうぶんに水きりする。
- ② にんじんはうすいいちょう切りにする。
- ③ 油あげは油抜きをして、せん切りにする
- ④ けずりぶしでだしをとる。
- ⑤ だし汁を煮たてて、②③の順に入れて煮、ほとんどやわらかくなれば、白みそをとき入れ、煮る。
- ⑥ ④に豆乳を加え弱火で煮、①を加え、信州みそをとき入れ、沸とう直前に火を止めて仕上げる。

※豆乳は、無調整豆乳をお使い下さい。
調整豆乳を使うと甘く仕上がります。

来月は…「ソーセージと野菜のいためナムル」と
「にしんなす」のレシピをお届けします。

