



## 和(なごみ)だより 給食のレシピを届けます！

～4月の献立より～



# 「ゆばのすまし汁」

ゆばやとうふは水のおいしい京都で昔から作られよく食べられてきました。大豆から油あげやしょうゆなどいろいろな食べ物が作られますが、ゆばもそのひとつで、豆乳を煮た時に表面にできる膜が「ゆば」です。

今回はすまし汁の実として使用しましたが、野菜などといっしょに炊いてもおいしいです。給食にもゆばを使ったいろいろな献立が登場します。やわらかいゆばの食感を楽しむことができる一品です。ぜひご家庭でもお試しください。



### 〈材料 4人分〉

生ゆば	20g
(乾燥ゆば)	(2g)
乾燥わかめ	2g
細ねぎ	1/2本
塩	ひとつまみ
うすくちしょうゆ	小さじ2/3

かつおぶし	10g
だし昆布	5cm角
水	850cc

### 〈作り方〉

- ① だし昆布とけずりぶしでだしをとる。
- ② ゆばは一口大に切っておく。  
(乾燥の場合、水でもどしておく)
- ③ わかめは水でもどし、切る。
- ④ 細ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 定量のだし汁(700cc)に塩・しょうゆで調味し、②③を順に入れ火を通し、最後に細ねぎを加えて仕上げる。

※味をみて薄い場合は塩を足してください。

～できあがり～

来月は…「ミートボールとキャベツのトマト煮」と  
「油あげのチャンプル」のレシピをお届けします。

