

みやぎ  
京

## 和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～6月の献立より～



# 「もずくのみそ汁」

4月～6月に旬を迎える「もずく」を使ったみそ汁です。

もずくは、他の海藻に巻きついて生息するため、“藻付く”が名前の由来とされています。食物繊維が豊富で余分なコレステロールを排出し、腸をきれいにしてくれます。

酢の物で食べることも多いと思いますが、ぜひ、もずくの新しい食べ方をご家庭でも試してみてください。



### 〈材料 4人分〉

とうふ	160g
油あげ	40g
生もずく	40g
細ねぎ	8g(約1本)
信州みそ	大さじ1強
赤みそ	大さじ1弱
けずりぶし	6g
水	750cc

### 〈作り方〉

- ① もずくは水洗いした後、水きりをして切る。
- ② 細ねぎは小口切りにする。
- ③ けずりぶしでだしをとる。(水 750 cc)
- ④ とうふはさいの目切りにする。
- ⑤ 油あげは油抜きし、短冊切りにする。
- ⑥ 定量のだし汁(520 cc)に油あげ、とうふを加えて煮、もずくを加える。
- ⑦ もずくに火が通ればみそをとき入れ、最後に細ねぎを加え、沸とう直前に火を止める。

～できあがり～

来月は…「鶏肉のさっぱり煮」と  
「かぼちゃのみそ汁」のレシピをお届けします。

