

『味噌汁』



●材料　　分量（4 人分）

豆腐	１００ｇ
玉ねぎ	８０ｇ
油あげ	１２ｇ
しめじ	４０ｇ
青ねぎ	１０ｇ
合わせみそ	４２ｇ（大さじ２と小さじ１）
いりこ	１０ｇ
水（目安）	４００ｇ

●作り方

1．いりこでだしをとる。

2．豆腐はさいの目、玉ねぎと油あげはスライス、しめじは小房、青ネギは小口切りにしておく。

※油揚げは、お湯でさっと洗い、油抜きをしておく。（油揚げによる）

3．だし汁に玉ねぎとしめじ、油揚げを入れて、沸騰したら、豆腐を入れる。

4．合わせみそを入れ、沸騰直前に火を止め、青ねぎをいれる。

●ポイント

みそ汁は、みそを沸騰させすぎると、香りが飛んでしまうので、気を付けましょう。

●学校給食献立例



- 麦ごはん
- あじフライ
- すき昆布の炒め煮
- みそ汁
- 牛乳



みそ汁は、季節によって、いろいろなお野菜を入れて美味しさを楽しめます。



水巻町学校給食レシピ