

きゅうしょく
◆◆◆ 給食おすすめレシピ ◆◆◆

あつあ しろ
《厚揚げとニラのみそ汁》



ざいりょう にんぶん
【材料】-4人分-

あつあ 厚揚げ	こぶん 125g(2個分ほど)
たまねぎ	たま 175g(1/2玉ほど)
にんじん	50g(6cm 分ほど)
えのきたけ	しょう ふくろ 40g(小 1/2袋)
ニラ	ほん 15g(4本分ほど)
だし汁	じる 750ml
(煮干し15g、水1000ml)	に ぼ みず
みそ	おお 大さじ 2

- ① だしをとる。(30分ほど煮干しを水に浸けておき中火にかけ、5分ほど煮る)
- ② にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切り、えのきたけとニラは2cm幅に切る。
- ③ ①ににんじん、たまねぎ、を入れ煮る。
やわらかくなったらえのきたけ、ニラを加え、みそで味を調える。