

料理名（ 豆乳入りみそ汁 ）



食品名	材料4人分
だし汁	2カップ
ぶなしめじ	1/2パック(50g)
にんじん	2/3本(60g)
玉ねぎ	中1個(120g)
じゃがいも	中1個(100g)
みそ	大さじ2
豆乳	100ml
葉ねぎ	2本

(作り方)

- ①だしをとる。
- ②しめじは石づきをとって小房に分ける。
- ③にんじん・じゃがいもは皮をむき、いちょう切りにする。
- ④玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ⑤葉ねぎは小口切りにする。
- ⑥①のだし汁に、②～④の野菜を入れて煮る。
- ⑦野菜に火が通ったら、豆乳、みそを加えて味を調え、葉ねぎを加えて出来上がり。

☆料理についてのコメント

豆乳を加えることで、まろやかな味になります。
給食では、いわしの削り節を使って、ていねいにだしをとって作っています。

