

# 切干大根と豆乳のみそ汁



## ■ 説明

平成29年度学校給食料理教室より

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・ にんじん.....10g
- ・ 切干大根.....2g
- ・ 乾燥わかめ.....0.5g
- ・ ねぎ.....5g
- ・ 木綿豆腐.....30g
- ・ 油揚げ.....5g
- ・ 豆乳.....20g
- ・ 白みそ.....10g
- ・ 出し汁 (110g)
  - かつお節.....3g
  - 出し昆布.....0.5g
  - 水.....180g

## ■ 手順

### 1. 下準備

- ・ 人参は短冊切り、豆腐は1.5cmの角切り、油揚げは2cmの細切り、ねぎは小口切りにする。
- ・ わかめは水で戻しておく。
- ・ 切干大根は水で戻し、長い時は切っておく。

### 2. 調理

- ①鍋に水と昆布を入れ、火にかける。昆布から泡が出始めたら、中火にし、沸騰前に昆布を取り出す。沸騰したらかつお節を入れ、だしが取れたらかつお節をこす。だし汁を50cc程取り、みそを溶いておく。
- ②①に煮えにくい野菜から入れ、火を通し、油揚げ、豆腐を入れて煮る。
- ③具材に火が通ったら、豆乳、だしで溶いたみそを入れ、最後にねぎを入れて仕上げる。