

スタミナみそ汁



■ 説明

平成27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
- ・ ニラ.....5g
- ・ たけのこ（水煮）.....15g
- ・ 厚揚げ.....26g
- ・ もやし.....20g
- ・ みそ.....10g
- ・ にんにく.....少々
- ・ ごま油.....1g
- ・ 煮干し.....5g
- ・ 水.....200cc

■ 手順

1. 下準備

- ①にんじん、たけのこ、厚揚げ：短冊切り
- ②ニラ：3cmに切る。
- ③にんにく：すりおろす。

2. 調理

- ①鍋に水と煮干しを入れ、フタをせずに弱火でじっくりと出汁をとる。
- ②だし汁を火にかけ、人参を加え、煮えたらたけのこ・もやしを加える。
- ③火が通ったら厚揚げ・ニラを加え、さらに煮えたらみそを溶きいれ、ごま油・おろしニンニクを加え仕上げる。