

【学校給食レシピ紹介】

令和4年12月掲載

レシピ名	呉汁
エネルギー(1人分)	126kcal
材料 (4人分)	(4人分) ちくわ・・・・・・・・・・35g 油揚げ・・・・・・・・・・30g 乾燥大豆・・・・・・・・・・25g(水煮大豆60g) さといも・・・・・・・・・・100g にんじん・・・・・・・・・・60g だいこん・・・・・・・・・・120g ごぼう・・・・・・・・・・60g 葉ねぎ・・・・・・・・・・30g 煮干し・・・・・・・・・・10g 水・・・・・・・・・・4カップ 麦みそ(種類は問わない)・・大さじ2と2/3
作り方	① 乾燥大豆は水洗い後、一晩水につけておき、ミキサーで粒が残る程度につぶす。 ② 鍋に水を入れ、頭とはらわたを取った煮干しを入れておく。しばらくおいて火にかけてだしをとる。 ③ 油揚げは油抜きをし、短冊切り、ちくわは半月に切る。 ④ さといも・にんじん・だいこんはいちょう切りにする。 ⑤ ごぼうはささがき、葉ねぎは小口切りにする。 ⑥ だしに、にんじん・だいこん・ごぼうを入れ、少しやわらかくなったら①を加える。 ⑦ さといもを加え、やわらかくなったら油揚げとちくわを加える。 ⑧ みそを加え、味をととのえる。 ⑨ 最後に葉ねぎを加え仕上げる。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉(ご)」と言います。 呉をみそ汁に入れたものが「呉汁」で、日本各地に伝わる郷土料理です。 水煮大豆を使うと手軽に作ることができます。 