

★赤だしみそ汁

◆材料（4人分）

- ・乾燥わかめ : 2 g
- ・豆腐 : 150 g
- ・たまねぎ : 80 g
- ・えのきたけ : 40 g
- ・油あげ : 25 g
- ・葉ねぎ : 25 g
- ・八丁みそ : 25 g
- ・米みそ : 10 g
- ・けずり節 : 15 g
- ・水 : 500cc



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
さんまのごまだれ
こまつなサラダ
赤だしみそ汁

◆作り方

- ① 乾燥カットわかめを水でもどす。
- ② 水を沸かしておく。
- ③ 豆腐は1.5 cm角に切る。たまねぎは縦半分に切ったあと、5～7 mmほどの幅に切る。
えのきたけはいしづきを落とした後、縦半分に切り、ほぐしておく。油揚げは縦4 cm、幅5 mmほどの大きさに切る。葉ねぎは小口切りにする。
- ④ 沸騰した湯にけずり節を入れて火を止め、2分くらい置いてかつお節が沈んだら、濾してだしを引く。
- ⑤ だしを沸かし、たまねぎ、えのきたけを入れて煮る。野菜が煮えたら、油揚げ、豆腐、わかめを入れて煮る。
- ⑥ 八丁味噌と米みそを加え、最後に葉ねぎを入れる。

* この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター